

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY**

**Zimní příprava nejlepších prvoligových týmů  
ženského fotbalu**

**The winter training of the best first league female  
football teams**

**Diplomová práce**

Vedoucí diplomové práce:  
PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor: Bc. Ivana Kavlíková  
Studijní obor: Učitelství pro  
2. a 3. stupeň, Tv-Bi

Praha 2011

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s odbornou pomocí vedoucího práce PaedDr. Ladislava Pokorného a uvedla v ní veškeré zdroje, které jsem v práci použila.

V Praze dne 8. 6. 2011

Děkuji vedoucímu bakalářské práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení, všestrannou podporu a věnovaný čas. Dále bych chtěla poděkovat Jitce Klimkové a Janu Bauerovi za cenné rady a vstřícnost při zpracování výzkumné části a všem, kteří se na práci podíleli.

## Obsah:

1	ÚVOD .....	- 7 -
2	PROBLÉM A CÍL PRÁCE .....	- 8 -
2.1	PROBLÉM PRÁCE .....	- 8 -
2.2	CÍL PRÁCE .....	- 8 -
2.3	ÚKOLY PRÁCE .....	- 8 -
3	TEORETICKÁ ČÁST .....	- 9 -
3.1	HISTORIE ŽENSKÉHO FOTBALU .....	- 9 -
3.1.1	Vznik a vývoj ženského fotbalu .....	- 9 -
3.1.2	Mistrovství Evropy žen .....	- 9 -
3.1.3	Mistrovství Evropy do 18 (19) let .....	- 10 -
3.1.4	Mistrovství Evropy do 17 let .....	- 11 -
3.1.5	Mistrovství světa žen .....	- 12 -
3.1.6	Mistrovství světa do 19 (20) let .....	- 12 -
3.1.7	Mistrovství světa do 17 let .....	- 13 -
3.1.8	Ženský olympijský turnaj .....	- 13 -
3.1.9	UEFA Women's cup .....	- 14 -
3.2	POČÁTKY ŽENSKÉHO FOTBALU V ČECHÁCH .....	- 14 -
3.2.1	Současnost ženského fotbalu v České republice .....	- 15 -
3.2.2	Mistrovské soutěže žen mají tyto třídy: .....	- 16 -
3.3	VĚKOVÉ SKUPINY .....	- 18 -
3.3.1	Charakteristika dětí ve věku 6-10 let = mladší školní věk .....	- 18 -
3.3.1.1	Tělesný vývoj v mladším školním věku .....	- 18 -
3.3.1.2	Psychický vývoj v mladším školním věku .....	- 19 -
3.3.1.3	Motorický vývoj v mladším školním věku .....	- 20 -
3.3.1.4	Přístup trenéra v mladším školním věku .....	- 20 -
3.3.2	Charakteristika dětí ve věku 10-14 let = starší školní věk .....	- 21 -
3.3.2.1	Tělesný vývoj ve starším školním věku .....	- 21 -
3.3.2.2	Psychický vývoj ve starším školním věku .....	- 22 -
3.3.2.3	Motorický vývoj ve starším školním věku .....	- 22 -
3.3.2.4	Přístup trenéra ve starším školním věku .....	- 23 -
3.3.3	Charakteristika dorosteneckého věku (adolescence) .....	- 23 -
3.3.3.1	Tělesný vývoj v dorosteneckém věku .....	- 23 -
3.3.3.2	Psychický vývoj v dorosteneckém věku .....	- 24 -
3.3.3.3	Motorický vývoj v dorosteneckém věku .....	- 25 -
3.3.3.4	Přístup trenéra v dorosteneckém věku .....	- 25 -
3.4	ANATOMICKÉ A FYZIOLOGICKÉ ROZDÍLY ŽEN A MUŽŮ .....	- 25 -
3.4.1	Růst těla .....	- 26 -
3.4.2	Soustava kosterní .....	- 26 -
3.4.2.1	Pohlavní rozdíly na lebce .....	- 26 -
3.4.2.2	Pohlavní rozdíly na pánvi .....	- 27 -
3.4.3	Soustava svalová .....	- 27 -
3.4.4	Krev .....	- 27 -
3.4.5	Srdce .....	- 28 -
3.4.6	Soustava dýchací .....	- 28 -
3.4.7	Tuky .....	- 28 -
3.4.8	Bazální metabolismus .....	- 29 -
3.4.9	Soustava pohlavní a hormony .....	- 29 -
3.4.10	Hlavní morfologické a funkční odlišnosti mezi mužem a ženou .....	- 31 -

3.5	DRUHY TRÉNINKOVÉHO PROCESU .....	- 32 -
3.5.1	Nácvik .....	- 32 -
3.5.2	Herní trénink .....	- 34 -
3.5.3	Kondiční trénink .....	- 35 -
3.5.3.1	Pohybové schopnosti dělíme na: .....	- 36 -
3.5.3.1.1	Koordinační schopnosti .....	- 36 -
3.5.3.1.2	Rychlostní schopnosti .....	- 38 -
3.5.3.1.3	Vytrvalostní schopnosti .....	- 39 -
3.5.3.1.4	Silové schopnosti .....	- 40 -
3.5.4	Regenerace .....	- 41 -
3.5.5	Psychická příprava .....	- 43 -
4	PRAKTICKÁ ČÁST .....	- 44 -
4.1	HYPOTÉZY .....	- 44 -
4.2	METODY A POSTUP VÝZKUMU .....	- 44 -
4.2.1	Metody .....	- 44 -
4.2.2	Postup práce .....	- 44 -
4.3	VÝSLEDKY POZOROVÁNÍ .....	- 45 -
5	ZÁVĚREČNÁ ČÁST .....	- 64 -
5.1	DISKUZE .....	- 64 -
5.1.1	Pozorování a analýza tréninkových jednotek obou týmů .....	- 64 -
5.1.2	Porovnání a analýza přípravných zápasů .....	- 68 -
5.1.3	Porovnání a analýza soustředění .....	- 71 -
5.1.4	Výsledky testovací baterie fyzických schopností .....	- 74 -
5.1.5	Ověření hypotéz .....	- 81 -
5.2	ZÁVĚRY .....	- 85 -
6	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	- 88 -
7	PŘÍLOHY .....	- 90 -

## **Souhrn**

### **Název: Zimní příprava nejlepších prvoligových týmů ženského fotbalu**

Cílem mé diplomové práce je analýza tréninkových procesů a prostředků používaných v rámci zimní přípravy nejlepšími fotbalovými prvoligovými týmy žen. Dílčím cílem je pozorování tréninkových jednotek v klubech SK Slavia Praha a 1. FC Slovácko a na základně získaných dat provést obsahovou analýzu tréninkového procesu. Hlavní zaměření analýzy je na cíle tréninkových jednotek, využití pomůcek, intenzitu zatížení a počet hráček a trenérů. Z výsledků analýzy stanovit základní východiska pro zkvalitnění tréninkového procesu v zimním přípravném období.

## **Abstract**

### **Title: The winter training of the best first league female football teams**

The aim of my thesis is the analysis of training processes and mapping equipment used in the winter training of the best first league women football teams. A sub-objective is to observe the training units in the club SK Slavia Praha and 1. FC Slovaccko and at the base of obtained dates to content analysis of the training process. The main focus of analysis is the objective of training units, the use of aids, load intensity and the number of women-players and coaches. The results of the analysis provide a basic starting point for improving the training process in the winter preparation period.

# 1 ÚVOD

Fotbal obecně patří mezi nejpopulárnější kolektivní sporty. Dávno již neplatí tvrzení, že je výhradně mužským sportem, i když někteří lidé si to myslí dodnes.

Ženy se pokoušejí proniknout do fotbalu již dlouhou dobu. Počátky spadají do období před 2. světovou válkou. Tehdejší pokusy však narážely na nepochopení mužských představitelů, kteří považovali fotbal za výhradně mužský sport. Ženy a dívky ale začaly čím dál více pronikat do tohoto sportu. V současné době je jedním z nejrychleji rostoucích ženských sportů na světě a hraje ho asi 50 miliónů dívek a žen. Proto si myslím, že stojí za to se mu více věnovat a zviditelňovat ho.

Ve své diplomové práci porovnávám zimní přípravu SK Slavia Praha a 1. FC Slovácko. Oba týmy patří dlouhodobě k jedním nejlepším u nás. V teoretické části se zmiňuji o historii fotbalu žen ve světě i u nás a o mezinárodních turnajích. Dále popisuji fyziologické a anatomické rozdíly žen a mužů. Jejich respektování je totiž zásadní pro správný způsob vedení tréninku. Hlavní část věnuji analýze tréninkových procesů a využití speciálních pomůcek a prostředků. Ve středu mého zájmu je také porovnání soustředění, odehraných přípravných zápasů a výsledků testování fyzických schopností jednotlivých hráček. O fotbale dívek i žen je zatím k dispozici minimum odborných materiálů, proto při řešení tohoto problému využívám osobně získané zkušenosti aktivní hráčky.

Aktivní hráčkou jsem od mého dětství. Od šesti do patnácti let jsem hrála v chlapeckém týmu ve svém domovském městěčku. V šestnácti letech jsem měla možnost nahlédnout do reprezentační sedmnáctky, s níž jsem se zúčastnila dvou přátelských utkání se švédskými týmy. Dva roky jsem pak byla hráčkou AC Sparta Praha a měla možnost trénovat v jednom z nejlepších klubů v ČR a hrát první ligu. Do základní sestavy v naší nejvyšší soutěži jsem se propracovala až jako hostující hráčka v Hradci Králové. Můj sportovní rozvoj bohužel zastavily zdravotní problémy a na rok jsem musela sportovní činnost přerušit. Roční výpadek byl především znát ve fyzické stránce, takže jsem se do nejvyšší soutěže už nevrátila a hrála jsem druhou nejvyšší soutěž ve Staré Lysé. Nyní jsem hráčkou týmu, který letos vyhrál soutěž 3. ligy a v příští sezoně tedy budu mít možnost zahrát si opět druhou nejvyšší soutěž ženského fotbalu.

## **2 PROBLÉM A CÍL PRÁCE**

### **2.1 PROBLÉM PRÁCE**

Kolikrát týdně a s jakou intenzitou týmy žen trénují?

Absolvují týmy během zimního přípravného období soustředění?

Kolik přípravných zápasů odehrají týmy v průběhu zimního přípravného období?

Je porovnatelná příprava obou týmů z hlediska rozsahové a obsahové náplně?

Využívají trenéři v průběhu zimního přípravného období speciální tréninkové pomůcky a prostředky?

Je porovnatelný počet hráček a trenérů na tréninkových jednotkách a zápasech jednotlivých týmů?

### **2.2 CÍL PRÁCE**

Cílem mé diplomové práce je analýza tréninkových procesů a zmapování prostředků používaných v rámci zimní přípravy nejlepšími fotbalovými prvoligovými týmy žen. Dalším cílem je pozorování tréninkových jednotek v klubech SK Slavia Praha a 1. FC Slovácko a na základě získaných dat provést obsahovou analýzu tréninkového procesu. Hlavní zaměření analýzy je na cíle tréninkových jednotek, využití pomůcek, intenzitu zatížení a počet hráček a trenérů. Z výsledků analýzy stanovit základní východiska pro zkvalitnění tréninkového procesu v přípravném období.

### **2.3 ÚKOLY PRÁCE**

Shromáždit a prostudovat odbornou literaturu o tréninkových jednotkách.

Charakterizovat jednotlivé druhy tréninkového procesu.

Pomocí rozhovoru a analýzy tréninkových procesů se pokusit zjistit hlavní rysy zimní přípravy u jednotlivých týmů.

Vyhodnotit a interpretovat výsledky rozhovoru a analýzy.

Pomocí rozhovoru a analýzy vyvodit závěry a konfrontovat je se stanovenými hypotézami.

Shromáždit základní informace o průběhu tréninkových procesů v zimní přípravě.

Analyzovat získaná data jednotlivých týmů a graficky je znázornit.

Vzájemně porovnat zimní přípravy týmů.



## **3 TEORETICKÁ ČÁST**

### **3.1 HISTORIE ŽENSKÉHO FOTBALU**

#### **3.1.1 Vznik a vývoj ženského fotbalu**

Záznamy o ženském fotbale jsou již od počátku vzniku této hry. První zmínky o fotbalových zápasech mezi ženami v Evropě pocházejí z 12. století z Francie a Anglie. Probíhaly v rámci lidových her, ale neměly ještě žádná pravidla.

Počátky organizovaného fotbalu žen pocházejí z konce 19. století ze Skotska, kde se v roce 1888 konal první zápas v kopané žen mezi vdanými a svobodnými ženami. První ženský fotbalový klub byl založen v roce 1894 v Londýně Angličankou Nettie Honeyballovou pod názvem British Ladies Football Club. Popularita ženského fotbalu neustále stoupala nejen na ostrovech, ale i ve Francii a v Kanadě. Velký zlom nastal v Anglii v roce 1921, kdy ženský fotbal obdržel velkou ránu. Anglická asociace rozhodla, že pobíhání žen po trávníku za míčem je neestetické, a proto všechny jejich zápasy přesunula na ragbyové stadiony nebo do neupravených parků. Znovuzrození ženského fotbalu přišlo v roce 1969, kdy byla založena ženská fotbalová asociace pod názvem Woman's Fa. V roce 1971 byl zrušen zákaz z roku 1921 a ženy se mohly vrátit na kvalitní hřiště. Téhož roku navrhla UEFA, aby ženský fotbal spadl pod kontrolu národních asociací.

Zpočátku se k ženskému fotbalu chovala odtažitě i FIFA, která ho sice nezakazovala, ale ani nepodporovala. V 80. letech minulého století se ženský fotbal začal prudce rozvíjet i na americkém a asijském kontinentu. V letech 1982–1984 se konalo první mistrovství Evropy. V roce 1991 následovalo první mistrovství světa v Číně. A v roce 1996 pronikl ženský fotbal i na olympijské hry.

Mezi nejlepší patří národní fotbalové týmy žen USA, Německa, Norska, Číny, Švédska a Brazílie. (23)

#### **3.1.2 Mistrovství Evropy žen**

Evropský národní pohár, předchůdce mistrovství Evropy, se hrál v roce 1969 v Itálii a v roce 1979 v Dánsku. Oficiální první mistrovství Evropy ve fotbale žen se uskutečnilo v letech 1982–1984 a bylo pořádáno mezinárodní organizací UEFA. Historicky první vítězství slavily fotbalistky ze Švédska, které ve finále porazily až na penalty

reprezentantky z Anglie. Od té doby se pravidelně opakovalo ve dvouletém cyklu. Od mistrovství Evropy 1997 je zaveden čtyřletý cyklus, který platí až dodnes. Pravidelně se o finálovou účast perou hráčky z Německa, Švédska, Norska a Itálie. Nejvíce medailí z tohoto turnaje si prozatím odvezly hráčky z Německa, které se z titulu radovaly sedmkrát (z toho dvakrát jako NSR) a v posledních pěti letech vládnou nepřetržitě. České reprezentantky se do závěrečných bojů zatím nikdy neprobojovaly. Premiérová účast na evropském šampionátu v roce 2009 ve Finsku jim unikla vinou prohry s Itálií. Svěřenkyně Dušana Žovince prohrály 1:2 v italském Gubbiu a na domácí půdě 0:1. Finále posledního mistrovství Evropy v roce 2009 pískala česká rozhodčí Dagmar Damková. (24)

<b>MISTROVSTVÍ EVROPY</b>			
<b>Rok</b>	<b>Pořadatelé</b>	<b>o 3. místo</b>	<b>Finále</b>
1982-1984		nehrálo se	<b>Švédsko-Anglie 1:0 a 0:1</b> (penalty 4:3)
1987	Norsko	<b>Itálie-Argentina 2:1</b>	<b>Norsko-Švédsko 2:1</b>
1989	NSR	<b>Švédsko-Itálie 2:1</b>	<b>NSR-Norsko 4:1</b>
1991	Dánsko	nehrálo se	<b>NSR-Norsko 3:1</b>
1993	Itálie	<b>Dánsko-NSR 3:1</b>	<b>Norsko-Itálie 1:0</b>
1995	Německo a Švédsko	nehrálo se	<b>Německo-Švédsko 3:2</b>
1997	Norsko a Švédsko	nehrálo se	<b>Německo-Itálie 2:0</b>
2001	Německo	nehrálo se	<b>Německo-Švédsko 1:0</b>
2005	Anglie	nehrálo se	<b>Německo-Norsko 3:1</b>
2009	Finsko	nehrálo se	<b>Německo-Anglie 6:2</b>

**Tabulka 1 – Mistrovství Evropy ve fotbale žen (24)**

### **3.1.3 Mistrovství Evropy do 18 (19) let**

V letech 1997–1998 se konalo první mistrovství Evropy hráček do osmnácti let, ve kterém zvítězily Dánky. Od roku 2001–2002 se hraje ve věkové kategorii do devatenácti let. Mistrovství Evropy je každoroční šampionát ženských národních týmů.

Poslední ročník 2010 se odehrál v Makedonii a mistryněmi Evropy do 19 let se staly hráčky z Francie, které ve finále porazily hráčky z Anglie 2:0. O třetí místo se nehraje.

České fotbalistky se do závěrečného turnaje zatím nikdy neprobojovaly. (25)

<b>MISTROVSTVÍ EVROPY DO 18 (19) LET</b>			
<b>Rok</b>	<b>Pořadatelé</b>	<b>O 3. místo</b>	<b>Finále</b>
1998		nehrálo se	<b>Dánsko-Francie 2-0</b>
1999	Švédsko	nehrálo se	<b>Švédsko-Německo 2-1</b>
2000	Francie	nehrálo se	<b>Německo-Španělsko 4-2</b>
2001	Norsko	nehrálo se	<b>Německo-Norsko 3-2</b>
2002	Švédsko	nehrálo se	<b>Německo-Francie 3-1</b>
2003	Německo	nehrálo se	<b>Francie-Norsko 2-0</b>
2004	Finsko	nehrálo se	<b>Španělsko-Německo 2-1</b>
2005	Maďarsko	nehrálo se	<b>Rusko-Francie 2-2</b> (penalty 6-5)
2006	Švýcarsko	nehrálo se	<b>Německo-Francie 3-0</b>
2007	Island	nehrálo se	<b>Německo-Anglie 2-0</b> (v prodloužení)
2008	Francie	nehrálo se	<b>Itálie-Norsko 1-0</b>
2009	Bělorusko	nehrálo se	<b>Anglie-Švédsko 2-0</b>
2010	Makedoni	nehrálo se	<b>Francie-Anglie 2-1</b>

**Tabulka 2 – Mistrovství Evropy do 18 (19) let (25)**

### **3.1.4 Mistrovství Evropy do 17 let**

První titul mistryň Evropy do sedmnácti let vybojovaly v roce 2008 hráčky z Německa, když ve finále porazily Francii 3:0. Bronzová medaile patřila fotbalistkám z Dánska díky výhře 4:1 nad Anglií. Zatím poslední titul mistryň Evropy vybojovaly v roce 2010 hráčky ze Španělska, které porazily ve finále Irsko 1:0 díky penaltovému rozstřelu.

Mistrovství Evropy do 17 let se pořádá každý rok. (26)

<b>MISTROVSTVÍ EVROPY DO 17 LET</b>			
<b>Rok</b>	<b>Pořadatelé</b>	<b>O 3. místo</b>	<b>Finále</b>
2008	Švýcarsko	<b>Dánsko-Anglie 4:1</b>	<b>Německo-Francie 3:0</b>
2009	Švýcarsko	<b>Francie-Norsko 3:1</b>	<b>Německo-Španělsko 7:0</b>
2010	Švýcarsko	<b>Německo-Nizozemsko 3:0</b>	<b>Španělsko-Irsko 0:0</b> (penalty 4:1)

**Tabulka 3 – Mistrovství Evropy do 17 let (26)**

### 3.1.5 Mistrovství světa žen

První mistrovství světa se konalo v Číně v roce 1991 a pravidelně se opakuje ve čtyřletém cyklu až dodnes. Prvními světovými šampionkami se staly hráčky z USA, které ve finále porazily protihráčky z Norska 2:1. V roce 1995 se konalo druhé mistrovství světa ve Švédsku a z vítězství se radovaly hráčky z Norska. V roce 1999 na třetím mistrovství světa pořádaném USA přišlo na finálové utkání 90 185 fanoušků. Z vítězství se radovaly domácí hráčky. Předposlední mistrovství světa se konalo opět v USA a tentokrát vítězství vybojovaly hráčky z Německa. Zatím poslední světové mistrovství se konalo v roce 2007, na němž opět kralovaly hráčky z Německa, které porazily reprezentantky z Brazílie 2:0. (27)

<b>MISTROVSTVÍ SVĚTA</b>			
<b>Rok</b>	<b>Pořadatelé</b>	<b>o 3. místo</b>	<b>Finále</b>
1991	Čína	Švédsko-SRN 4:0	USA-Norsko 2:1
1995	Švédsko	USA -Čína 2:0	Norsko-SRN 2:0
1999	USA	Brazílie-Norsko 0:0 (penalty 5:4)	USA-Čína 0:0 (penalty 5:4)
2003	USA	USA-Kanada 3:1	Německo-Švédsko 2:1
2007	Čína	Norsko-USA 1:4	Německo-Brazílie 2:0

**Tabulka 4 – Mistrovství světa ve fotbale žen (27)**

### 3.1.6 Mistrovství světa do 19 (20) let

První mistrovství světa do devatenácti let pořádala Kanada v roce 2002. Prvními mistryněmi v této věkové kategorii se staly hráčky USA, když ve finále porazily domácí tým Kanady 1:0. Druhé mistrovství světa bylo v roce 2004 v Thajsku a vítěžkami se staly fotbalistky z Německa, které ve finále porazily Čínu 2:0. V roce 2006 se v Rusku odehrálo třetí mistrovství světa. Vítězkami se staly hráčky z Korejské lidové demokratické republiky, které porazily Čínu 5:0. Čtvrtými mistryněmi se staly v Chile v roce 2008 hráčky USA, které ve finále porazily Severní Koreu 2:1. Zatím poslední mistrovství světa se konalo v roce 2010 v Německu, kde domácí hráčky porazily Nigérii 2:0. Toto mistrovství se opakuje po dvou letech a od roku 2006 FIFA posunula věkovou hranici na dvacet let. (28)

<b>MISTROVSTVÍ SVĚTA DO 19 (20) LET</b>			
<b>Rok</b>	<b>Pořadatelé</b>	<b>3. místo</b>	<b>Finále</b>
2002	Kanada	Německo	Kanada-USA 0:1
2004	Thajsko	USA	Německo-Čína 2:0
2006	Rusko	Brazílie	Korea-Čína 5:0
2008	Chile	Německo	USA-Korea 2:1
2010	Německo	Korea	Německo-Nigérie 2:0

**Tabulka 5 – Mistrovství světa do 19 (20) let (28)**

### **3.1.7 Mistrovství světa do 17 let**

První mistrovství světa žen do 17 let se uskutečnilo v roce 2008 na Novém Zélandu. Do finále se probíjely Američanky a reprezentantky ze Severní Koreje. Nakonec se z vítězství radovaly hráčky z Koreje, když ve finále porazily v prodloužení 2:1 hráčky z USA. Třetí skončily Němky díky výhře 3:0 nad Angličankami. Druhé mistrovství světa hostil ostrovní stát Trinidad a Tobago v roce 2010. Zvítězily hráčky z Koreje, které po 90 minutách hrály s Japonskem nerozhodně 3:3 a v penaltovém rozstřelu vyhráli 5:4. (29)

<b>MISTROVSTVÍ SVĚTA DO 17 LET</b>			
<b>Rok</b>	<b>Pořadatelé</b>	<b>3. místo</b>	<b>Finále</b>
2008	Nový Zéland	Německo	USA-Korea DPR 1:2
2010	Trinidad a Tobago	Španělsko	Korea DPR-Japonsko 3:3 (penalty 5:4)

**Tabulka 6 – Mistrovství světa do 17 let (29)**

### **3.1.8 Ženský olympijský turnaj**

Ženský fotbal pronikl i na olympijské hry, poprvé v roce 1996 v Atlantě. První cenné vítězství si odvezly hráčky z USA, které porazily ve finále hráčky z Číny 2:1. V roce 2000 v Sydney úřadovaly hráčky z Norska, když porazily 3:2 obhájkyně medailí, hráčky z USA. V roce 2004 v Aténách se na trůn vrátily opět hráčky z USA, a to díky výhře nad Brazílií 2:1. Na posledních hrách v roce 2008 v Pekingu si finálovou účast zopakovaly hráčky USA a Brazílie. Vítěznou trofej zvedly nad hlavu opět hráčky z USA díky těsné výhře 1:0, kdy gól padl až v nastaveném čase.

Jedinou zástupkyní českého fotbalu na olympijských hrách v Pekingu byla česká rozhodčí Dagmar Damková, která řídila jako hlavní rozhodčí ženské finále mezi Brazílií a USA. (30)

<b>OLYMPIJSKÉ HRY</b>			
<b>Rok</b>	<b>Pořadatelé</b>	<b>o 3. místo</b>	<b>Finále</b>
1996	Atlanta	<b>Norsko-Brazílie 2:0</b>	<b>USA-Čína 2:1</b>
2000	Sydney	<b>Německo-Brazílie 2:0</b>	<b>Norsko-USA 3:2</b>
2004	Atény	<b>Německo-Švédsko 1:0</b>	<b>USA-Brazílie 2:1</b>
2008	Peking	<b>Německo-Japonsko 2:0</b>	<b>Brazílie-USA 0:1</b>

**Tabulka 7 – Olympijské hry ve fotbale žen (30)**

### **3.1.9 UEFA Women's cup**

V sezoně 2001–2002 se UEFA rozhodla uspořádat 1. ročník ligy mistryň pod názvem UEFA Women's cup, což je obdoba mužské Ligy mistrů. První vítězství si odvezly fotbalistky z Frankfurtu nad Mohanem. Z českých týmů se tohoto turnaje zúčastnil mistrovský celek AC Sparta Praha v soutěžních ročnících 2001–2002, 2002–2003, 2005–2006, 2006–2007, 2007–2008, 2008–2009, 2009–2010 a SK Slavia Praha v ročnících 2003–2004, 2004–2005. (31)

## **3.2 POČÁTKY ŽENSKÉHO FOTBALU V ČECHÁCH**

Ženský fotbal se v roce 1928 objevil i u nás. Zasloužila se o to hráčka a brankářka L. Drahovzalová z Brna. Brněnské fotbalistky utvořily první samostatné družstvo pod názvem 1. ČSL DFK Brno, což znamenalo založení prvního československého dívčího fotbalového klubu u nás. Na domácím hřišti Sparty Brno trénovaly a sehrály pár přátelských zápasů, ale jelikož doma neměly soupeřky, musely se poohlédnout v zahraničí. Nejblíže to měly do Rakouska. V roce 1936 se odehrálo první mezistátní utkání mezi fotbalistkami Brna a Vídně. Bohužel II. světová válka ukončila rozlet ženského fotbalu u nás a další jeho rozvoj nastal až v 50. a posléze v 60. a 70. letech 20. století.

V roce 1967 byl v pražské Slavii založen 1. oficiální oddíl ženské kopané. Jeho zakladatelem a zároveň prvním trenérem se stal bývalý fotbalový internacionál Vilda Marzin. Fotbalistky Slavie podnikaly i první zájezdy do zahraničí. V červnu 1967

dostaly pozvání z Itálie na turnaj ženských týmů. Hra Slavia vyvolala nadšení a obdiv. Děvčata porazila i úřadujícího mistra Itálie Inter Milán a celý turnaj vyhrála. Soustavnou a cílevědomou prací se brzy vytvořilo družstvo velmi dobré úrovně, které nenacházelo rovnocenné soupeře nejen doma, ale i v zahraničí.

Začaly se objevovat i další ženské týmy, například v Praze Sparta, Dukla, v Čechách Kaplice, Sokol Vachov, Slaný, Český Brod, na Moravě Gottwaldov, Blansko, Olomouc, a bylo třeba jejich aktivitu organizovat.

Roku 1966 vypsál časopis Mladý svět turnaj v ženském fotbalu „O srdce Mladého světa“. Hned první ročník měl obrovský ohlas. Přihlásilo se 34 týmů, z nichž se skutečně zúčastnilo 25. Mladý svět stál u zrodu historie českého ženského fotbalu, a to nejen tím, že ho propagoval, ale že jej i hájil. Dalších ročníků tohoto turnaje se zúčastnily oddíly již vybrané pořadatelé a pak už jen dva nejlepší oddíly soutěží v Čechách, na Moravě a na Slovensku. Dohromady bylo sehráno 24 ročníků (od roku 1966 do roku 1990, s výjimkou roku 1968, kdy se nehrálo). Turnaj se setkával s obrovským zájmem fotbalistek, účastnily se ho však i známé osobnosti veřejného a kulturního života.

V roce 1970 začal pracovat přípravný výbor Svazu dívčí kopané, který byl oficiálně ustanoven roku 1971. Byly organizovány soutěže v českých zemích pro 75 družstev. Koncem roku 1971 bylo v Českém svazu kopané registrováno 2 171 hráček.

Po rozdělení československého státu vznikl Českomoravský fotbalový svaz, který se stal zřizovatelem a organizátorem všech tříd fotbalových soutěží, včetně žen.

### **3.2.1 Současnost ženského fotbalu v České republice**

V současné době je nejvyšším orgánem ženského fotbalu Komise fotbalu žen (KFŽ). Předsedkyní je paní Dagmar Damková, další členové jsou pan Hapal, Hořejší, Němec a Vetyška, sekretářem je pan Mužík.

Pro KFŽ pracuje na poloviční úvazek jako sekretář jeden člověk, který zajišťuje mnoho úkolů (aktualizace internetových stránek, spolupráce s odbornými subkomisemi, komunikace s oddíly, zastupování KFŽ navenek, vedení evidence trestů a pokut, spolupráce se všemi odděleními ČMFS – logistika, finance, legislativa).

KFŽ má zřízeny odborné komise (disciplinární komise, sportovně-technická komise, komise mládeže, komise rozhodčích, trenérsko-metodická komise, reprezentační úsek,

hospodářská komise, mediální komise). Každá z komisí má své pravomoci a metodiku práce. V jejím čele stojí předseda. Členy odborných komisí jmenuje a odvolává KFŽ.

Sportovně-technická komise (STK) řídí po sportovní stránce ženské soutěže, dohlíží na zachovávání principů a dodržování pravidel fotbalu, ale i soutěžního řádu a veškeré legislativy s tím spojené. V současnosti má STK čtyři členy včetně předsedy, který je zároveň členem KFŽ.

Disciplinární komise (DK) řeší veškeré disciplinární prohřešky nejen jednotlivců (hráčky, funkcionáři), ale i klubů. Kompetence jsou jasně stanoveny v disciplinárním řádu ČMFS.

Komise rozhodčích obsazuje a deleguje zápasy 1. ligy žen a dorostenek nejen rozhodčími, ale i delegáty (nově vzniklá listina delegátů ženského fotbalu). Metodicky řídí a zajišťuje odborné vzdělávání a celkovou přípravu každé rozhodčí. Navrhuje rozhodčí pro mezinárodní listinu FIFA – v současnosti máme naplněnou kvótu jako jedna ze tří zemí Evropy plným počtem rozhodčích FIFA – 2 hlavní, 4 asistentky.

Komise mládeže eviduje veškerou mládež v ČR, a to také v soutěžích krajských a okresních (soutěže společně s chlapci). (23)

### **3.2.2 Mistrovské soutěže žen mají tyto třídy:**

<b>Soutěž</b>	<b>Počet družstev</b>
I. liga žen	9
I. liga dorostenek	9
II. Česká ženská fotbalová liga	10
III. Česká liga žen-A	10
III. Česká liga žen-B	10
III. Česká liga žen-C	12
III. Česká liga žen-D	10
I. česká liga st. zákyň	8
I. česká liga ml. zákyň	8
I. liga st. zákyň	8
I. liga ml. zákyň	8
Přípravky-západ	4
Přípravky-východ	3



### **Soutěže - Morava**

II. Moravsko-slezská liga žen	12
III. Moravsko-slezská liga žen-A	10
III. Moravsko-slezská liga žen-B	12
III. Moravsko-slezská liga žen-C	10
III. Moravsko-slezská liga žen-D	6

Díky neustálému přírůstku nových hráček a družstev se ženské soutěže neustále mění. Všechna utkání žen se hrají, stejně jako utkání mužů, podle pravidel fotbalu, který vydal Českomoravský fotbalový svaz.

### **Věkové kategorie:**

- a) přípravka (6–10 let) – hraje se na polovině hřiště 2x 25 minut, ale vzhledem k malému počtu dívčích týmů se soutěž hraje turnajově,
- b) žákyň (mladší: 10–12 let, starší 12–14 let) – hraje se 2x 30 (35) minut, v utkání žákyň je povoleno použít ke hře míč, jehož obvod je 62–66 cm a hmotnost 340 až 390 g,
- c) dorostenky (13–19 let) – hraje se 2x 40 minut,
- d) ženy (14 a více) – hraje se 2x 45 minut, možnost využít čtyři střídání.

Některé dívčí týmy hrají i společně v chlapecké soutěži na okresní úrovni. Děvčata mají věkovou výjimku jednoho roku. Dále mohou hrát dívky do 14 let v chlapeckých družstvech, čehož většina využívá, jelikož dívčích žákovských týmů je málo a často jsou si velmi vzdálená. Poté přecházely dívky rovnou do kategorie žen. V roce 2005 vznikla 1. dorostenecká liga dívek, která provází pouze týmy s prvoligovou účastí. Obě mužstva jezdí společně a odehrají vždy dvojzápas. Kategorie dorostenek byla omezena věkovou hranicí od 14 do 19 let a v týmu mohly hrát tři starší hráčky. Od sezony 2008/2009 byla pravidla upravena a mohou nastupovat hráčky pouze ve věku od 13 do 19 let.

V sezoně 2008/2009 byla první liga žen zúžena z dvanácti účastníků na devět. V základní části se týmy utkaly každý s každým, tudíž se odehrálo 18 kol, ale poté byla tabulka rozdělena na první čtyři a zbylých šest týmů. V těchto dvou skupinách opět každý s každým odehrál zápas. V horní skupině, tedy v boji o titul, odehrály týmy 24

kol, a ve spodní skupině, tedy v boji o záchranu, 28 kol. Sestupovala dvě družstva. Juniorky měly tím pádem méně zápasů. Odehrály základní část, tedy 18 kol, a v nadstavbové části pak mohly týmy jezdit s A družstvem a odehrát pouze přátelská utkání. Nová struktura soutěže měla být zajímavější a atraktivnější pro diváky i samotné hráčky, jelikož týmy z horní skupiny odehrály více zápasů mezi sebou. Tato myšlenka se však neuchytila a v sezoně 2009/2010 se obnovila stará struktura, takže opět hraje každý tým s každým v podzimní i v jarní části.

Na začátku sezony 2010/2011 se objevila další novinka, tzv. střídavé starty. Každá hráčka z jakékoliv týmu mohla mít druhý registrační průkaz a mohla hrát za jakékoliv dvě družstva. V týmu mohly být v jednom zápase tři hráčky na střídavý start. Hned po podzimní části došlo k malé úpravě, kdy hráčka na střídavém startu nemohla jít hrát do týmu o dvě kategorie níž či výš. Tím pádem hráčka z první ligy nemohla odehrát zápas za třetiligový tým a naopak. (32)

### **3.3 VĚKOVÉ SKUPINY**

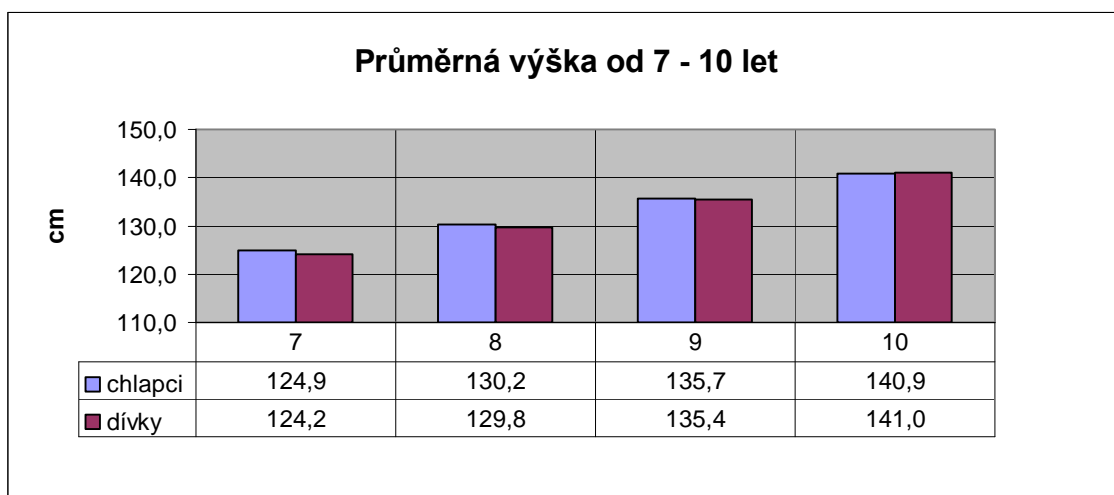
#### **3.3.1 Charakteristika dětí ve věku 6-10 let = mladší školní věk**

Jedná se zcela o dětské období, ve kterém je nejdůležitějším mezníkem vstup do školy. Zpočátku je na dítě kladena velká zátěž, vyvolaná náhlou změnou životních podmínek. Je zde značné omezení pohybu, kdy po dlouhou dobu musí sedět v lavici. Z důvodu psychické zátěže se projevuje i větší únava. Adaptace je různě dlouhá. (12)

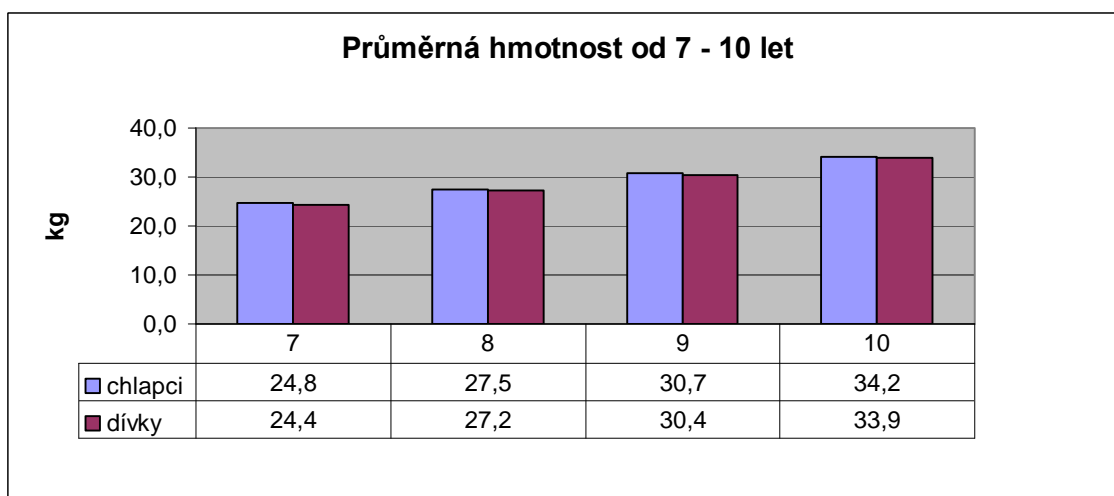
##### ***3.3.1.1 Tělesný vývoj v mladším školním věku***

Tělesný vývoj je charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí. Tělo je štíhlé, břicho již nevystupuje dopředu, na hrudníku jsou dobře vidět žebra. Celkově to působí dojmem vytáhlosti a hubenosti i díky prodloužení končetin. Každý rok vyroste dítě asi o 5-8 cm a hmotnost se zvýší o 3-5 kg. V tomto období jsou dívky menší než chlapci. Dochází i k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevního oběhu a zvětšuje se vitální kapacita plic. Hlava roste pomaleji, hrudník se v předozadním směru oplošťuje, ustaluje se zakřivení páteře, na trupu se vytváří zřetelné zúžení v pase, rychle probíhá osifikace kostí, ale kloubní spojení zůstává měkké a pružné. Po šestém roce je nervový systém připraven i pro složitější koordinačně náročné pohyby. Je příznivé období pro

vznik nových podmíněných reflexů, schopnost učit se novým pohybům a pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností. V deseti letech začíná vývoj pohlavních rozdílů mužské a ženské kostry ve tvaru pánve, ramen a lebky. Na konci mladšího školního věku se u dívek objevují první náznaky puberty. (12, 15)



**Tabulka 8 – Průměrná výška dívek a chlapců ve věku od 7-10 let (12)**



**Tabulka 9 – Průměrná hmotnost dívek a chlapců ve věku od 7-10 let (12)**

### ***3.3.1.2 Psychický vývoj v mladším školním věku***

Důležitým mezníkem je vstup dítěte do školy. Pod vlivem cílevědomého vzdělávání a trénování se zlepšuje psychická činnost. Přibývají nové vědomosti, rozvíjí se paměť, myšlení, řeč a dovednosti. K udržení dětské pozornosti jsou třeba časté obměny a změny činností a situací. Děti se dokáží plně koncentrovat jen krátkou dobu a pak nastává útlum a roztěkanost. Dobře rozumí jasným a přesným pokynům. Úkoly plní rády a s chutí, ale dožadují se trenérovy pozornosti a pochvaly. Jsou schopné soustředit se na

jednotlivost, ale souvislost jim ještě uniká. Vlastnosti osobnosti nejsou ještě ustáleny, přetrvává impulzivní chování a rychlé přechody z radosti do smutku a naopak. Rozšiřuje se oblast zkušeností, které zvětšují kombinační možnosti. (12, 15)

### ***3.3.1.3 Motorický vývoj v mladším školním věku***

Pro tuto věkovou kategorii je charakteristická spontánní pohybová aktivita. Děti plní úkoly hbitě a s plným nasazením, proto je také nutné dodržovat časté, byť krátké přestávky. Nové pohybové dovednosti zvládají lehce a rychle, ale musejí je často opakovat, jinak je rychle zapomínají. Trenér by měl požadované úkony předvést, aby děti věděly, co přesně mají dělat. Charakteristickým rysem dětské motoriky je, že postrádá úspornost pohybu. Děti provádějí vše naplno a s velkou dynamikou a chutí. Mezi 8.–10. rokem dochází k intenzivnějšímu rozvoji koordinačních schopností a výbušné síly dolních končetin. Děti už jsou pozornější, jsou zvyklé na určitá pravidla a činnosti, učí se snadněji novým dovednostem, zlepšuje se jim paměť a jsou schopny zvládnout relativně obtížná cvičení. Trenér se může více soustředit na organizaci tréninku. Do deseti let však stále ještě není vhodná doba k zahájení závodního sportování. (12, 15)

### ***3.3.1.4 Přístup trenéra v mladším školním věku***

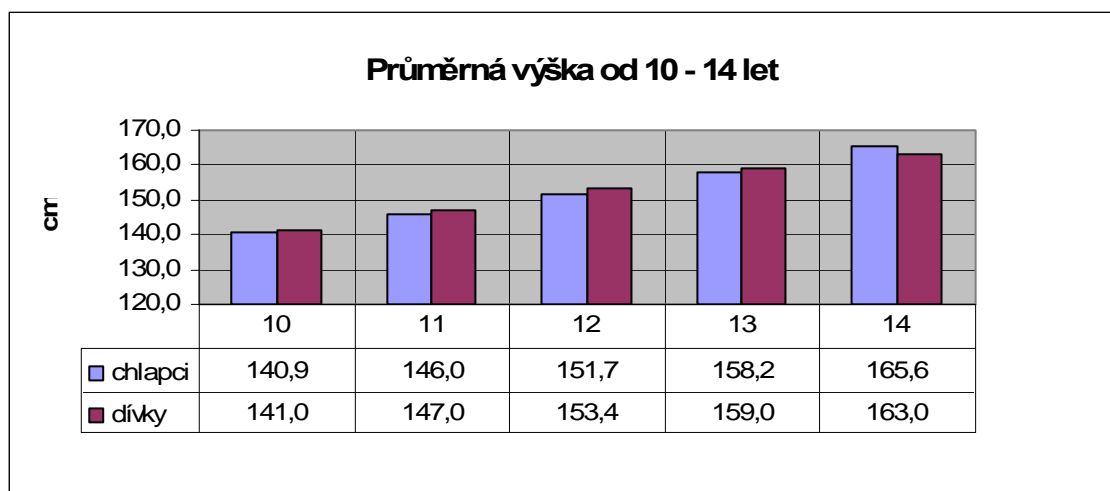
V této věkové kategorii je role trenéra jedna z nejdůležitějších. Děti jsou hravé, mají zájem o pohyb a soutěží rády. V nácviku dovedností by měl postupovat hlavně systematicky a zajišťovat pestrost tréninku střídáním cvičení. Děti by z něj ani z jeho požadavků neměly mít strach, ale měly by mít pocit bezpečí, radosti a porozumění. Děti jsou snadno ovladatelné, pokud trenér dokáže jejich energii vhodně usměrnit. Když se trénink nevyvíjí podle jeho představ, neměl by chyby hledat v dětech, ale nejprve sám v sobě. Trenér by měl v první řadě působit vlastním příkladem. Může udělat pro pozdější vývoj dítěte v oblasti výkonné i výchovné mnoho pozitivního, ale i hodně pokazit. V tomto věku je nesmírně důležité, jaký vztah si k danému sportu dítě vytvoří. Zájem o účast v družstvu bývá dán tím, jak se mu v něm líbí, jak se cítí mezi ostatními spoluhráči, jak se k němu chová trenér, jak ho baví samotná hra, jak se mu daří a v neposlední řadě též přání rodičů. Proto by měla v tréninku a v soutěži převládat radost ze hry, která je doprovázena příjemnými prožitky ze spontánního pohybu. Porážka by neměla být podnětem k negativnímu hodnocení jak od trenéra, tak od rodičů. Je potřeba neustále rozvíjet radost z pohybu, koncentraci a posilovat vůli a kolektivní cítění. (3, 15)

### 3.3.2 Charakteristika dětí ve věku 10-14 let = starší školní věk

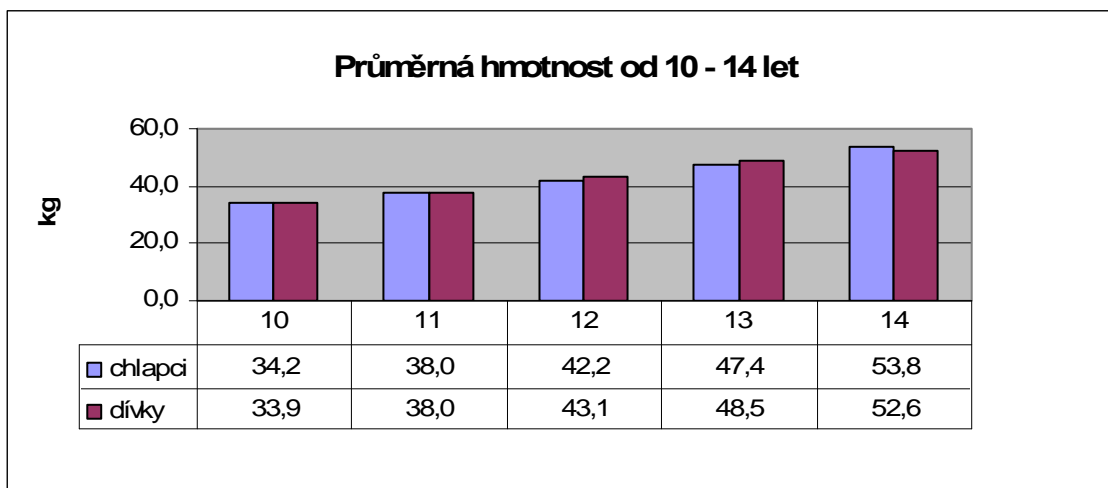
Jedná se o velmi složité období, které je silně ovlivněno probíhající pubertou. Kolem dvanáctého roku dívky dokončují první fázi, tedy prepubertu a začne se u nich projevovat puberta v plném rozsahu. Zatím co chlapci do této fáze teprve vstupují a puberta se u nich projevuje na konci tohoto období. Puberta je významné období velkých růstových, morfologických, fyziologických a psychických změn, kdy se dítě mění v dospělého člověka. Hlavní podstatou je dozrávání pohlavních orgánů a postupné zahájení jejich činnosti. (12)

#### 3.3.2.1 Tělesný vývoj ve starším školním věku

Tělesný vývoj je charakterizován rychlejším růstem výšky i hmotnosti než v kterémkoliv jiném období. Růst je nerovnoměrný, končetiny rostou rychleji než trup, růst do výšky je intenzivnější než růst do šířky. Na začátku tohoto období jsou již dívky v pubertě a prohlubuje se vývojová nerovnoměrnost s chlapci, kdy děvčata jsou často tělesně vyspělejší a tudíž vyšší a těžší. Kolem dvanáctého roku vstupují do puberty i chlapci a rozdíly se začínají postupně vyrovnávat. Po 13. roce mohou růstové změny negativně působit na kvalitu pohybů a držení těla. Dochází k upevňování podmíněných reflexů a vytvářejí se dobré předpoklady k rozvoji rychlostních schopností. Na konci tohoto období jsou již výraznější sekundární pohlavní rozdíly mezi oběma pohlavími. (12, 15)



**Tabulka 10 – Průměrná výška dívek a chlapců ve věku od 10-14 let (12)**



**Tabulka 11 – Průměrná hmotnost dívek a chlapců ve věku od 10-14 let (12)**

### ***3.3.2.2 Psychický vývoj ve starším školním věku***

Toto období patří mezi klíčová ve vývoji psychiky. Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy dětí k sobě samým, k druhému pohlaví a ke svému okolí. Po stránce rozumové se zlepšuje paměť, abstraktní chápání, logické uvažování a schopnosti analytické a syntetické. Vyspělé rozumové schopnosti jsou však ovládány nevyrovnanou osobností, která prochází pubertálním vývojem. Zvyšuje se rychlostní učení a doba soustředění, snižuje se počet nutných opakování. Typická bývá náladovost a neodhadnutí vlastních možností, jež často zakrývají vychloubáním a siláctvím. Děti začínají prosazovat samostatnost a svůj vlastní názor, čímž se často dostávají do konfliktu s dospělými. Prohlubuje se vztah ke sportu, který jim dává uspokojení. (12, 15)

### ***3.3.2.3 Motorický vývoj ve starším školním věku***

Období mezi 10.-12. rokem je považováno za nejprůzračnější pro motorický vývoj. Toto období se též nazývá „zlatý věk motoriky“. Děti jsou schopny vykonávat požadované úkoly rychleji a přesněji než tomu bylo v minulosti. Výrazně se zlepšuje orientační schopnost a prostorová předvídatelnost. Stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny zopakovat daný úkol bez větších problémů. Dále se zvyšuje jistota v provádění činnosti, mrštnost a přesnost. Děti jsou chápavější a daleko rychleji se naučí nové pohybové dovednosti, které si mnohem snáze zapamatují. Na konci tohoto období jsou schopny provádět koordinačně náročná cvičení.

Mezi 12.-14. rokem se projevuje zvýšená nerovnoměrnost vývojových změn, která má vliv na zhoršení pohybové koordinace a projevuje se též psychickou nevyrovnaností. Dívky prodělávají složité období, kdy se u nich objevuje první menstruace, která zpomalí jejich růst a rozdíly ve výšce a v hmotnosti se začínají pomalu vyrovnávat. Po odeznění pubertálních změn dochází k zlepšení nervosvalové koordinace a zpřesňují se pohyby. Díky rozvoji svalstva se i zdokonaluje rozvoj silových schopností a silové vytrvalosti. (12, 15)

#### ***3.3.2.4 Přístup trenéra ve starším školním věku***

Pro práci s touto věkovou kategorií se od trenéra vyžadují značné zkušenosti a vědomosti. Přístup k dětem by měl být taktní, diskrétní, slušný a vstřícný. Trenér by děti měl získávat nejen zajímavým tréninkem, ale i pochopením potřeb dítěte a fungování jeho psychiky. Děti chtějí být vedeny, ale i respektovány a spravedlivě oceňovány za své úsilí a jednání. Špatná je i přílišná autoritativnost, jelikož děti mají potřebu napodobovat dospělé a dochází tím ke konfliktům. Trenér by tedy měl být spíš starším a zkušenějším kamarádem, který má pro ně pochopení.

Z počátečního herního chaosu se stává systematictější týmový výkon. Trenér by měl často obměňovat cvičení, aby nedocházelo ke stále stejným koordinačním, rychlostním a silovým podmínkám provedení. V tomto věku také začíná klesat zájem o pohyb, a je na trenérovi, aby ve svých svěřencích upevnil zájem o sport. Naopak však není ani vhodné vychvalovat své svěřence do nebes. Je třeba zvolit optimální cestu k udržení jejich zájmu a zvyšování herních dovedností, v souladu se zdravým sebevědomím. (3, 15)

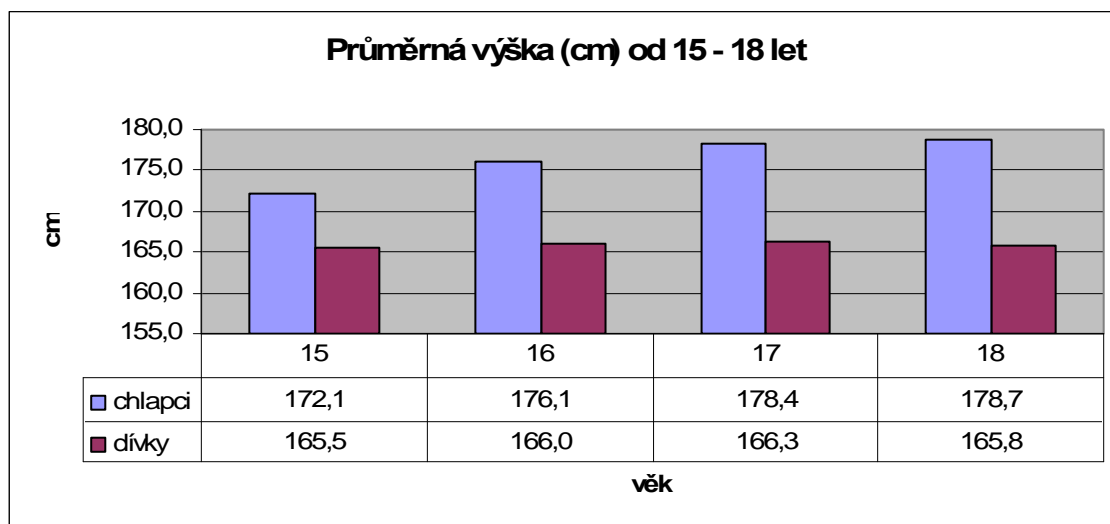
### **3.3.3 Charakteristika dorosteneckého věku (adolescence)**

Toto období začíná dosažením patnáctého roku a končí v osmnácti letech. Jedná se o přechodné období mezi dětstvím a dospělostí. V organismu probíhají velké změny v biologické, psychické a sociální sféře. (12)

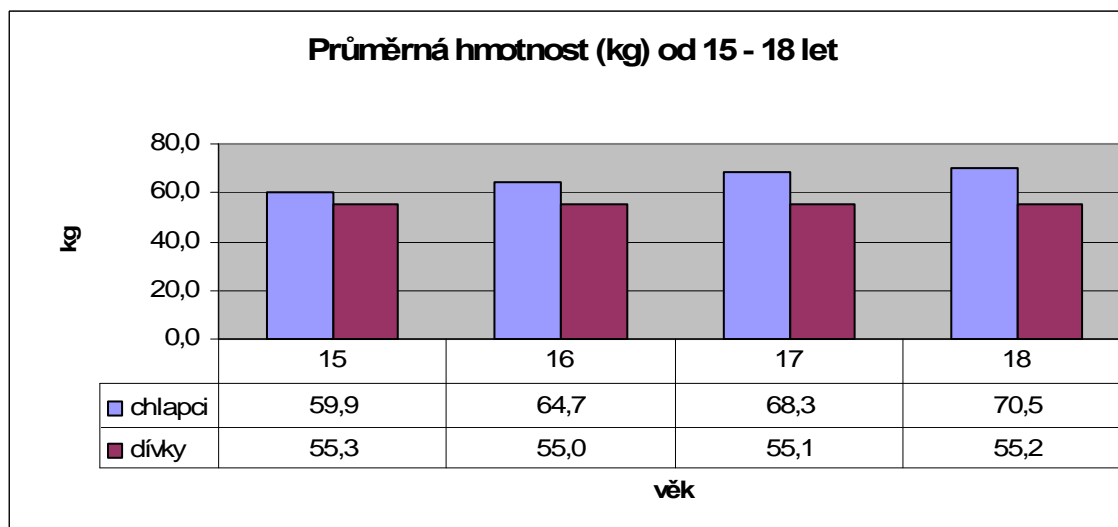
#### ***3.3.3.1 Tělesný vývoj v dorosteneckém věku***

U dívek končí kolem šestnáctého roku tělesný růst, zatím co u chlapců až kolem osmnáctého roku. Prodloužené období růstu je hlavním důvodem, proč jsou muži na začátku dospělosti asi o 13 cm větší než ženy. Definitivní výšku je jen těžké odvodit,

neboť je dána vzájemným působením dědičných vlastností a vnějších faktorů. Adolescenti snášejí daleko hůře, než ostatní věkové skupiny, liší-li se jejich vzhled od normy, takže jakékoliv odchylky mohou vést k těžkým psychickým poruchám a depresím. (12)



**Tabulka 12 – Průměrná výška dívek a chlapců ve věku od 15-18 let (12)**



**Tabulka 13 – Průměrná hmotnost dívek a chlapců ve věku od 15-18 let (12)**

### ***3.3.3.2 Psychický vývoj v dorosteneckém věku***

Mladiství jsou často ještě emočně labilní, proto nálady a afekty přicházejí stále ještě ve značné intenzitě. Jednou z hlavních příčin je náhlý vzrůst sexuálních podmětů, kdy se vytvářejí užší vztahy mezi mužem a ženou. Vytváří se soustava mravních hodnot, které mají základy položené výchovou v rodině, do popředí vystupuje snaha osamostatnit se a



uvolnit se ze závislosti na rodičích. Mladiství hledají svoji vlastní identitu a často se objevuje kritičnost vůči rodičům i celé společnosti. (12)

### ***3.3.3.3 Motorický vývoj v dorosteneckém věku***

V tomto období jsou již plně rozvinuty všechny formy myšlení charakteristické pro dospělého člověka. V počátku tohoto období jsou mladiství psychicky labilnější, náladoví a nekritičtí. Postupně dosahují biologické dospělosti, přidávají se již získané zkušenosti a individuální projevy. Dále nastává po složitém období puberty uklidnění, kdy pohyby jsou plynulejší a vystupování jistější. Nejvyšší úrovně dosahuje koordinace pohybů, dochází k výraznému nárůstu svalové síly a zlepšují se rychlostní schopnosti. (12, 21)

### ***3.3.3.4 Přístup trenéra v dorosteneckém věku***

V tomto období se struktura tréninku téměř neliší od tréninku dospělých. Mladiství se často snaží po nezávislosti a originalitě, a proto je respektován trenér s přirozenou autoritou. Trenéři se mohou daleko víc než v jiném období setkat se špatnou životosprávou a s absencemi na trénincích v souvislosti se vztahy k druhému pohlaví. Spravedlivé a taktní jednání trenéra je hlavním klíčem zvládnutí tohoto období. (21)

## **3.4 ANATOMICKÉ A FYZIOLOGICKÉ ROZDÍLY ŽEN A MUŽŮ**

Anatomické a fyziologické rozdíly žen a mužů jsou jedny z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují odlišné předpoklady pohybu, nutné k dosažení odpovídající výkonnosti v kopané. Jak již bylo dříve uvedeno, rozdíly ve fyzické výkonnosti žen a mužů začínají od puberty. Specifické odchylky od sportovního tréninku mužů jsou dány především schopnostmi a možnostmi ženského organismu, které vyplývají z jeho anatomické stavby, fyziologických a psychologických odlišností ve srovnání s muži.

**Ženy mají nižší:** tělesnou výšku a tělesnou hmotnost, včetně hmotnosti orgánů, kostí a svalů, ramena - uží, počet červených krvinek, absolutní svalovou sílu, svalový tonus, srdeční výkon, kapacitu plic, ventilační hodnoty, aerobní kapacitu.

**Ženy mají vyšší:** procento tuku, kloubní pohyblivost, srdeční frekvenci, pánev-širší a nižší, úroveň rovnovážné schopnosti, cit pro rytmus cvičení. (12)

### **3.4.1 Růst těla**

Od narození jsou chlapci obvykle těžší a větší než děvčata. První rok života se vyznačuje velmi rychlým růstem, kdy růstové tempo v kojeneckém věku je nejprudší v celém růstovém období po narození. Do konce čtvrtého měsíce se porodní hmotnost kojence zdvojnásobí a do konce dvanáctého měsíce se ztrojnásobí. Růstové tempo se v druhém roce zpomaluje a od začátku čtvrtého roku nastupuje pomalé, pravidelné a plynulé. Období první vytáhlosti dítěte je na začátku mladšího školního věku, kdy chlapci jsou do deseti let stále větší a těžší než dívky. Období druhé vytáhlosti nastává ve starším školním věku. Vyznačuje se urychleným růstem a vzniká vývojová nerovnost mezi dívkami a chlapci. Mezi 10.–12. rokem začíná u dívek puberta a jsou vyšší a těžší než chlapci. Růst zastavuje nástup menstruace a dívky dosáhnou své maximální výšky mezi 16.–17. rokem. U chlapců nastává puberta o dva roky později. Kolem 14. roku jsou opět těžší a vyšší než děvčata a rostou až do 18.–20. roku. V dospělosti jsou ženy asi o 13 cm menší a váží o 13–18 kg méně než muži. (12)

### **3.4.2 Soustava kosterní**

Soustava kosterní je pasivní pohybový aparát a spolu s příčně pruhovanými svaly, které se k ní připojují, umožňuje pohyb těla a jeho částí. Kosti se vyvíjejí z chrupavčitého nebo vazivového základu. Růst kostí do délky ustává u dívek kolem 16. roku a u chlapců kolem 18. roku. Muži mají díky působení pohlavních hormonů silnější, delší (stehenní, lýtková) a větší (lopatka, obratle, zápěstí) kosti. (12)

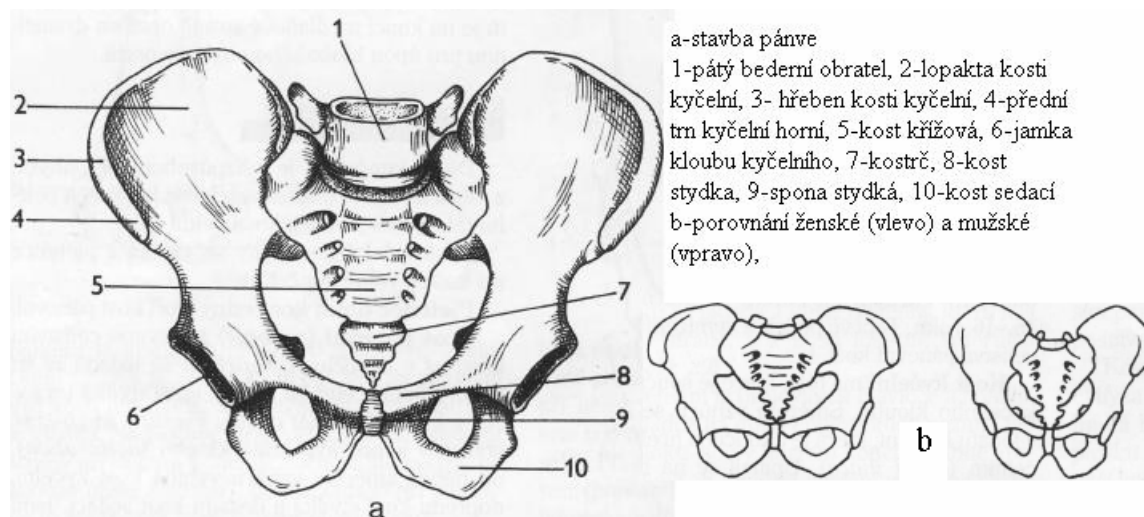
#### **3.4.2.1 Pohlavní rozdíly na lebce**

Mužská lebka je v průměru větší a těžší. Má větší kapacitu a všechna místa svalových úponů jsou mohutnější. Patrné je to třeba na spáncích, kde se upínají spánkové svaly, a na kosti týlní, kde se upínají svaly krku a zad. Nenápadnější znaky bývají na čelní kosti. U mužů je na hřebenu nosu více vyklenuta dopředu. Ženy mají přechod z čela na nos plynulejší. U mužů se dále do stran rozbíhají nadočnicové oblouky, které u žen chybějí. Celé čelo působí u žen zaobleným dojmem a u mužů jakoby ubíhalo dozadu. (12)

### 3.4.2.2 Pohlavní rozdíly na pánvi

Pánev mužů je vyšší, užší a předozadní osa je delší než příčná. U žen je rozložitější, otevřenější a příčná osa je delší než předozadní. (12)

**Obr. 1 - Pánev zepředu**



### 3.4.3 Soustava svalová

Soustava svalová tvoří aktivní část pohybového aparátu. Svaly se upínají k povrchu kostí pomocí vazů a šlach. Svaly dětí mají vyšší obsah vody a snáze se unavují než svaly dospělých. V předškolním věku se vyvíjejí hlavně velké svaly. Od šestého roku se začíná vyrovnávat nepoměr ve vývoji velkých a malých svalů. V mladším školním věku postupuje vývoj a jeho zdokonalování. Je to období nácviku pohybových návyků v souladu s vývojem funkce mozkové kůry. Ve starším školním věku svalstvo značně mohutní a zpřesňuje se pohybová koordinace. V dospělosti mají muži svaly mohutněji vyvinuté než ženy, a proto jsou místa úponu na kostech nápadnější. Svaly u žen tvoří asi 30-35 % celkové hmotnosti těla (u mužů asi 40-45 %), jsou méně pevné a méně vhodné pro silové výkony. Výkonnost žen je zhruba o čtvrtinu menší než u mužů. V silových výkonech dosahuje 50-70 % mužských hodnot, v rychlostních a vytrvalostních je asi na 60-85 % těchto hodnot, ale v obratnosti jsou ženy lepší než muži. (18)

### 3.4.4 Krev

Po svalech a kostech je krev třetí nejtěžší část těla. V dětství i dospívání se mění počty i velikosti červených krvinek a množství hemoglobinu. V pubertě se množství hemoglobinu ustálí na 140 g/l a u chlapců na 150 g/l. Celkový objem krve u dospělého

člověka je 4,5-6 litrů (7-10 % celkové tělesné hmotnosti). Člověk může ztratit náhle 1,5 litru krve. Ženy mají zhruba o 10% méně krve. Podíl erytrocytů (červených krvinek) na objem krve udává hematokrit, kdy u mužů jsou krvinky ze 42-52 % zastoupeny v krvi, u žen ze 37-47 %. Krev se skládá z krevních buněk (červené a bílé krvinky, krevní destičky) a z krevní plazmy. Nejdůležitější součástí jsou červené krvinky, které přenášejí kyslík z plic do tkání a oxid uhličitý z tkání do plic. Jejich počet v 1 mm<sup>3</sup> krve je stálý a je kolem 5 milionů u mužů a 4,5 milionů u žen. Hlavní funkční složkou je červené barvivo hemoglobin. Ženy mají nižší transportní kapacitu pro kyslík. (18)

### **3.4.5 Srdce**

Funkcí srdce je udržovat cirkulaci krve v cévách. Tuto funkci provádí tak, že se pravidelně naplňuje krví ze žil a vyprazdňuje do tepen. Základem rytmické činnosti je střídání stahu a ochabnutí srdečního svalu, který pracuje neustále. Stah srdečního svaloviny se nazývá systola a ochabnutí diastola. V porovnání s velikostí těla je srdce žen menší a má menší systolický objem, tedy nižší čerpací sílu. Tlak u žen bývá o něco nižší než u mužů. (12)

### **3.4.6 Soustava dýchací**

Zajišťuje nám výměnu plynů, kdy při vdechu získáváme ze vzduchu kyslík, při výdechu se zbavujeme oxidu uhličitého a vodních par. Dechová frekvence v klidu u dospělých lidí je asi 16 dechů za minutu u mužů, u žen 18 dechů. Dospělý člověk vdechne 0,5 l vzduchu během jednoho nádechu a asi 8 litrů za minutu. Charakteristická je vitální kapacita plic = objem vzduchu, který vydechneme maximálně hlubokým výdechem po provedení hlubokého nádechu. U mužů činí přibližně 4,5 l a u žen 3,5 l. Kromě pohlaví závisí na hmotnosti, výšce, věku a trénovanosti. (18)

### **3.4.7 Tuky**

Tuky jsou v těle součástí buněk jako jejich stavební materiál, nebo se ukládají v podkožním vazivu a kolem orgánů do zásob. Zásobní tuk je rezervou energie a při nedostatečném přísunu živin v potravě se uvolňuje a spotřebovává. Nadměrná zásoba se stává obtížnou a snižuje tělesnou výkonnost. V průměru mají ženy o 25 % více tuku a nejvíce se jim ukládá v bocích a v dolní polovině těla. (18)

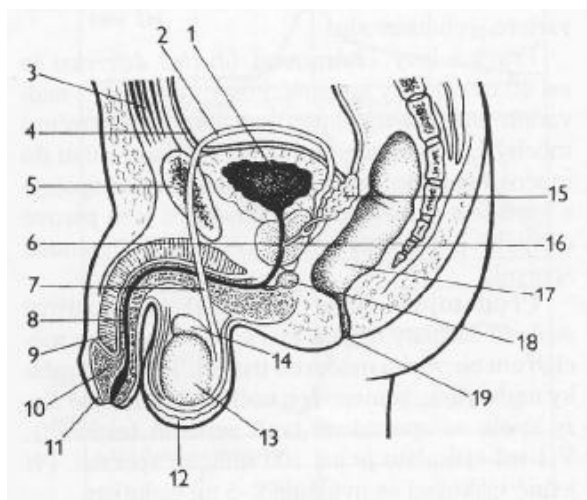
### **3.4.8 Bazální metabolismus**

Jedná se o metabolismus nutný k udržení základních životních funkcí. Velikost látkové přeměny závisí na různých podmínkách - na věku, pohlaví, tělesné hmotnosti a výšce, na fyzické práci. Ženy jej mají za stejných podmínek asi o 5-7 % nižší než muži. V dospělosti u žen dosahuje kolem 5500 kJ/24 hod a u mužů přes 6000 kJ/24 hod. Při tělesné a duševní aktivitě se metabolismus zvyšuje. (18)

### **3.4.9 Soustava pohlavní a hormony**

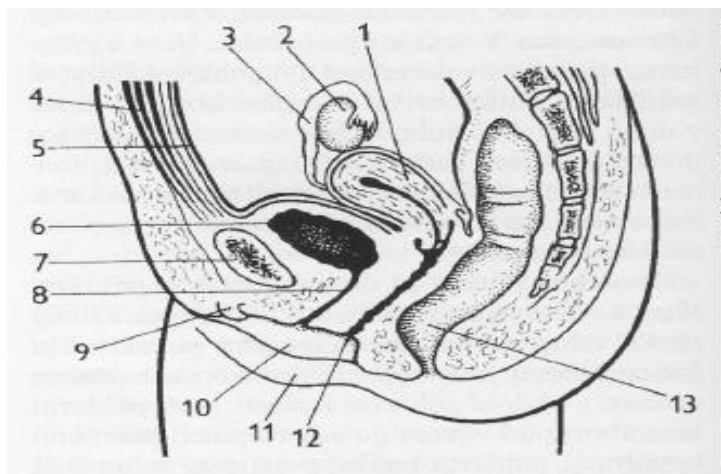
Její hlavní funkcí je rozmnožování. Skládá se z pohlavních žláz a přídatných pohlavních orgánů. Rozdíly jsou patrné pouhým okem na obrázku dva a tři. Na začátku puberty zvýšením produkce gonadotropních hormonů hypofýzy začnou pohlavní žlázy urychleně růst a produkovat pohlavní hormony. Díky produkci těchto hormonů začnou růst vnitřní a zevní pohlavní orgány, dozrávají pohlavní buňky, vyvíjejí se druhotné pohlavní znaky a objevují se rozdíly ve fyzické výkonnosti ženské a mužské populace. Ženské pohlavní žlázy – vaječníky - produkují dva typy hormonů: estrogeny a progesteron. Estrogeny podmiňují vývoj druhotných pohlavních znaků a růst pohlavních orgánů. Dále způsobují v pubertě uzavírání růstových štěrbin kostí, tím brzdí růst kostí do délky, stimulují kostní buňky osteoblasty, jejichž hlavní funkcí je mineralizace kostí. Sportovní výkon dívek a žen především ovlivňuje menstruační cyklus. Začíná u dívek mezi 12.-14. rokem, celý cyklus trvá přibližně 28 dní a samotná menstruace asi 5 dní. U sportujících dívek se může objevit první menstruace až po 15. roku. V době menstruace se doporučuje zcela individuální přístup, jelikož sportující ženy často trpí v tomto období bolestmi břicha a hlavy, podrážděností, únavou. Každá dívka a žena snáší toto období úplně odlišně. Mužské pohlavní žlázy – varlata - produkují pohlavní hormon testosteron. Testosteron se začíná tvořit na začátku puberty chlapců, ovlivňuje růst a vývoj zevních i vnitřních pohlavních orgánů, druhotných pohlavních znaků a pohlavních buněk. Kromě toho působí na tvorbu bílkovin ve všech tkáních a ovlivňuje tak větší rozvoj svalstva u mužů. (12)

**Obr. 2 - Pohlavní ústrojí muže**



- 1-močový měchýř, 2-chámovod, 3-přímý sval břišní, 4-pobřišnice, 5-spona stydká, 6-vyústění chámovodu do močové trubice, 7-chámovod, 8-močová trubice, 9-topořivé těleso pyje, 10-žaludek, 11-předkožka, 12-šourek, 13-varle, 14-nadvarle, 15-semenný váček, 16-prostata, 17-konečník, 18- Cowperova žláza, 19- řitní otvor

**Obr. 3 - Pohlavní ústrojí ženy**



- 1-děloha, 2-vaječník, 3-vejcovod, 4-přímý sval břišní, 5-pobřišnice, 6 močový měchýř, 7-spona stydká, 8-močová trubice, 9-poštěvák, 10-malé stydké pysky, 11-velké stydké pysky, 12-vchod poševní, 13-konečník

### 3.4.10 Hlavní morfologické a funkční odlišnosti mezi mužem a ženou

Ukazatel	ŽENY	MUŽI
Výška	nižší	vyšší
Hmotnost	nižší	vyšší
Procento tuku	vyšší	nižší
Hmotnost orgánů	nižší	vyšší
Hmotnost kostí	nižší	vyšší
Hmotnost svalstva	nižší	vyšší
Pánev	širší a nižší	užší a vyšší
Končetiny	valgózní do "X"	varózní "O"
Ramena	užší	širší
Počet červených krvinek	nižší	vyšší
Svalová síla relativní	stejná	stejná
Svalová síla absolutní	menší	větší
Kloubní pohyblivost	větší	menší
Svalový tonus	nižší	vyšší
Srdeční výkon	menší	větší
Tepová frekvence maximální	stejná nebo vyšší	stejná nebo nižší
Kapacita plic	menší	větší
Ventilační hodnoty	nižší	vyšší
Aerobní kapacita ( VO <sub>2</sub> max)	menší	větší
Aerobní alaktátová kapacita ( ATP+CP)	menší	větší
Aerobní laktátová kapacita (glykolýza)	menší	větší

**Tabulka 14 - Hlavní morfologické a funkční odlišnosti mezi mužem a ženou (21)**

## 3.5 DRUHY TRÉNINKOVÉHO PROCESU

- nácvik
- herní trénink
- kondiční trénink
- regenerace
- psychologická příprava

### 3.5.1 Nácvik

Nácvik je druh tréninkového procesu, ve kterém převládá zaměření na osvojení nových fotbalových dovedností. Zde se také vytvářejí podmínky pro učení se herním dovednostem – střelba, přihrávání, zpracování a další. Součástí nácviku je i rozvoj koordinačních schopností. Zatížení je většinou nízké intenzity a fyziologicky nevede k adaptačním procesům. Proto nelze obsah tréninkového procesu zjednodušit jen na problematiku nácviku, neboť by nemohlo dojít k rozvoji herního výkonu v oblasti kondiční. Při nácviku převládá zaměření na technickou, někdy i taktickou, stránku herních činností. (20, 21)

Trenér, který nacvičuje s dětmi nové pohybové dovednosti, musí respektovat bio-psycho-sociální zákonitosti, umožňující úspěšně se naučit nové herní činnosti. Osvojování nových fotbalových dovedností probíhá v určitých fázích a trenér musí respektovat tuto posloupnost, pokud chce správně a účelně nacvičit nové herní činnosti. (20, 21)

#### **Jednotlivé fáze podle pana Votíka**

##### **1. fáze – seznamování s novými pohybovými dovednostmi, názorná ukázka k vytvoření správné představy**

V této fázi se hráčky seznamují s novými úkoly – dovednostmi. Důležité je vytvoření správné představy o nacvičovaných dovednostech, a proto zde hraje velkou roli názorná a správná ukázka zprostředkovaná trenérem. Hráčky by měly být neustále motivovány.

Tato činnost klade nároky na pozornost hráček, schopnost soustředit se a vnímat ukázkou a vlastní první pokusy. Hlavním úkolem a výsledkem je provedení osvojených činností v hrubé formě, kdy pohyby jsou zatím neuspořádané a nepřesné.



## **2. fáze – zdokonalování nových pohybových dovedností, opakování a včasná korekce k dokonalému provedení.**

V této fázi, metodou mnohonásobného opakování, pokračuje proces učení zdokonalováním nacvičovaných dovedností. Trenér musí klást důraz na způsob provedení a na postupné odstraňování chyb prostřednictvím opravy - správnou a včasnou instrukcí. Postupně se zlepšuje plynulost a přesnost jednotlivých pohybů i zvládnutí pohybu jako celku.

## **3. fáze – automatizace nových pohybových dovedností, bezchybné provedení i v utkání.**

Tato fáze učení je charakterizována přesným a bezchybným prováděním činností v proměnlivých podmínkách. Dochází ke stabilizaci pohybových dovedností a k jejich automatizaci. Hráčky si snížením vědomé kontroly pohybu vytvářejí podmínky pro tvůrčí uplatnění naučených dovedností ve variabilních podmínkách utkání a tím i ke zvyšování efektivity herního výkonu.

## **4. fáze – tvůrčí uplatnění nových pohybových dovedností, základ neočekávaných způsobů řešení herních situací.**

Naučené pohybové dovednosti se uplatňují a projevují ve vyšších kvalitách. Vzájemně se spojují, kombinují a vytvářejí nové originální pohybové dovednosti umožňující překvapivé způsoby řešení herních situací a úkolů ve složitějších a proměnlivých podmínkách utkání. (20, 21)

Uvedené fáze učení se uplatňují a probíhají na všech výkonnostních úrovních a ve všech věkových kategoriích. Největší škody na herním výkonu hráček mohou způsobit tréněři nejmladších věkových kategorií. Pokud jim zafixují nesprávné způsoby provedení herních dovedností, tak se pak složitě odstraňují a přeučují.

### **Trenér by měl respektovat tyto zásady:**

- nové dovednosti nacvičovat nejdříve lepší nohou a po zvládnutí na základní úrovni přistoupit i k nácviku horší nohou, nikdy však nácvik névést násilně a do krajností,
- přibližně do 10 let nechat přirozený vývoj a záměrně neorientovat trénink na zdokonalování slabší nohy.

### 3.5.2 Herní trénink

Herní trénink je druh tréninkového procesu, v němž trenér využívá různých forem specifických činností - s míčem. Rozvíjíme a zdokonalujeme herní dovednosti již naučené v nácviku. Současně se zaměřujeme na rozvoj pohybových schopností – rychlostních, koordinačních, vytrvalostních a silových. V herním tréninku rozvíjíme technickou a taktickou stránku herních činností i kondiční složku. U žákovských kategorií ve fotbalu je preferován nácvik a herní trénink pomocí průpravných a herních cvičení a průpravných her. (20, 21)

Věk	Průpravná cvičení	Herní cvičení	Průpravné hry
	podíl v procentech		
6-8	15	5	80
8-10	20	10	70
10-12	20	30	50
12-14	25	25	50

**Tabulka 15 – Metodicko-organizační formy pro jednotlivé dětské věkové kategorie**  
(20)

**Při tréninku zaměřeném na rozvoj pohybových schopností musíme brát v úvahu:**

- intenzitu a délku trvání činnosti,
- počet opakování v jedné sérii,
- délku trvání zotavovacích intervalů mezi zátěžemi v jedné sérii a mezi jednotlivými sériemi,
- počet sérií,
- charakter činností v zotavovacích intervalech.

**Pokyny k rozvoji pohybových dovedností podle pana Votíka:**

- izolovaný nácvik nových herních dovedností provádíme jen na úrovni základního osvojení,

- jakmile si hráčky osvojí základy technické stránky pohybových činností, měla by převážná část nácviku a rozvoje herních dovedností probíhat v podmínkách blízkých utkání,
- používáme průpravné hry s menším počtem hráček a na menším prostoru, dochází tak k častějšímu kontaktu se soupeřkami a s míčem,
- zvláštní pozornost věnujeme rozvoji citu pro míč v dolních končetinách – vedení, zpracování, přihrávání míče atd.,
- cvičení náročná na jemnou koordinaci a manipulaci s míčem zařazujeme do každé tréninkové jednotky,
- rozvíjíme a podporujeme: hravost, radostnou atmosféru, převahu kladných prožitků, prostor pro vlastní iniciativu svěřenkyň, orientaci v prostoru, intuici, předvídání, tvůrčí schopnosti, originální přístup k řešení, samostatnost, rychlé rozhodování, předpoklady k psychické stabilitě a odolnosti. ( 20, 21)

### **3.5.3 Kondiční trénink**

Kondiční trénink je druh tréninkového procesu, ve kterém rozvíjíme pohybové schopnosti a dovednosti. Na rozdíl od herního tréninku pomocí nespecifických prostředků - bez míčů. Existuje optimální věkové období pro rozvoj a fixaci pohybových schopností a dovedností tzv. senzitivní období. U dětí jsou v této době nejvhodnější podmínky pro jejich rozvoj. Nevyužití tohoto období může vést k pomalému a nekvalitnímu projevu těchto dovedností. Dále si musíme uvědomit, že vývoj je pohlavně diferencovaný, a u děvčat toto období začíná a končí o něco dříve než u chlapců. V tréninku dětí by měla být této schopnosti věnována největší pozornost. (20, 21)

**Pohybové schopnosti dělíme podle pana Votíka do dvou skupin:**

#### **1. Kondiční:**

- jsou významně podmíněny a závislé na kvalitě fyziologických procesů probíhajících v lidském organismu, jejichž prostřednictvím získáváme energii potřebnou pro vykonávání pohybu. Patří sem silové, vytrvalostní a částečně i rychlostní schopnosti.

## 2. Koordinační:

- souvisejí především s procesy řízení a regulace pohybu. Patří sem obratnostní, rovnováhové, rytmické, pohyblivostní a částečně i rychlostní schopnosti. Úroveň koordinačních schopností výrazně ovlivňuje kvalitu technické stránky herní činnosti. (22)

**Na energetickém krytí pohybové činnosti organismu se podílejí zdroje a systémy, které uvolňují energii:**

### 1. Bez přístupu kyslíku:

- *okamžitě* – pohybové činnosti maximální intenzity do 15 – 20 sekund, minimální tvorba kyseliny mléčné, rychlostní a výbušné silové schopnosti,
- *krátkodobě* – pohybové činnosti téměř maximální intenzity do 2 minut, tvorba kyseliny mléčné, pro děti není vhodné, rozvoj rychlostní vytrvalosti.

### 2. Za přístupu kyslíku:

- *dlouhodobě* – pohybové činnosti nízké až střední intenzity od 2 minut k desítkám minut, minimální tvorba kyseliny mléčné, rozvoj střednědobé a dlouhodobé vytrvalostní schopnosti. (22)

### 3.5.3.1 Pohybové schopnosti dělíme na:

- koordinační
- rychlostní
- vytrvalostní
- silové

#### 3.5.3.1.1 Koordinační schopnosti

Rozvoj koordinačních schopností určuje vývoj centrální nervové soustavy. Koordinace se často popisuje jako schopnost orientovat vlastní pohyby podle stanovené potřeby, osvojit si rychle nové pohyby nebo jednat s úspěchem v odlišných podmínkách. Senzitivní období je u děvčat mezi 7.-10. rokem a u chlapců přibližně do 12 let. Proto právě věkovému období 8-10 let říkáme „zlatý věk motoriky“. Po 11. roce u dívek a 12. roce u chlapců může nastat díky pubertálním změnám útlum v rozvoji. (15)

### **Koordinační schopnosti rozlišujeme podle pana Votíka:**

- ***orientační*** - sledování vlastních pohybů, ale i pohybu ostatních hráček – spoluhráček, protihráček a míče,
- ***diferenciační*** - schopnost jemného rozlišení a určení parametrů síly, času a prostoru při řešení pohybového úkolu, projevuje se v přesné a ekonomické realizaci konkrétní herní činnosti (krátká či dlouhá přihrávka),
- ***reakční*** - schopnost rychlého a účelného projevu jako reakce na očekávaný a neočekávaný podnět (odražený míč),
- ***spojování pohybových operací*** - časoprostorové dynamické sladění pohybů při kontaktu se soupeřem nebo s míčem,
- ***přizpůsobování pohybového jednání*** - řešení určité situace podle aktuálních podmínek, osvojení vlastních herních dovedností a improvizací schopnosti,
- ***rovnováha*** - schopnost udržet nebo obnovit rovnováhu při úmyslných či neúmyslných změnách polohy těla,
- ***rytmické*** - rytmus určité pohybové činnosti, změna rytmu a tempa hry, vnucení vlastního rytmu hry soupeři. (21)

1. Cvičení na rozvoj těchto schopností zařazujeme na začátek tréninkové jednotky nebo do její první poloviny, protože na jejich rozvoj má negativní vliv svalová únava a únava CNS.

2. V každé tréninkové jednotce jim věnujeme přibližně 10 - 15 minut.

3. Rozvíjíme je různými formami pohybových her, honiček, překážkovými drahami, cvičeními se změnami směru a rychlosti pohybu.

4. Protože tvoří základ technické stránky herní dovednosti, rozvíjíme je nespecifickými prostředky v kondičním (bez míče) a v herním tréninku (s míčem).

5. Využíváme i různých sportovních her – házená, košíková, s upravenými pravidly vzhledem k věku a výkonnosti.

6. Důraz klademe též na rychlostně-koordinační cvičení.

7. Dodržujeme intervaly odpočinku, během kterých by mělo dojít k relativnímu úplnému zotavení. (20)

### **3.5.3.1.2 Rychlostní schopnosti**

Rychlostní schopnosti je vhodné rozvíjet co možná nejdříve. Podstata je spojena s krátkým časovým úsekem a minimálním vnějším odporem. Období rozvoje rychlostních schopností je mezi 7. až 14. rokem. Poté dochází ke zlepšování díky jiným faktorům a to především silových schopností. Celkově je možné rychlostní schopnosti rozvíjet jen omezeně, jelikož velký podíl mají vrozené předpoklady. Nezávisí jen na rychlé produkci svalové energie, ale i na schopnosti hráček rychle vnímat, hodnotit, rozhodovat a reagovat. (15)

#### **Druhy tréninku:**

- **situačně-herní rychlostní trénink:**
  - hlavním cílem je hráče naučit reagovat v různých herních situacích,
  - klademe důraz na rozvoj psychických procesů předcházejících vlastní motorické činnosti,
- **motoricky rychlostní trénink:**
  - hlavním cílem je zvýšit schopnost produkovat energii potřebnou pro pohybovou činnost do 15-20 sekund,
  - hráč reaguje na jednoduché podněty. (21)

#### **Specifika projevu podle pana Votíka:**

- **psychická složka:** závislá na koncentraci a motivaci hráče
  - rychlost vnímání,
  - anticipační rychlost (předvídat činnosti spoluhráčů a protihráčů),
  - rychlost rozhodování (zkušenost, orientace),
  - reakční rychlost (rychlost reakce na předem nepředvídatelný vývoj herní situace),
- **motorická složka:** snažit se o vyváženost vztahu mezi technikou a rychlostí
  - akcelerační schopnost (zrychlení, start),
  - frekvenční rychlost (rychlá kroková frekvence, změna směru),
  - lokomoční rychlost (komplexní pohybový projev, do 30 metrů),

- součinnostní rychlost (spolupráce se spoluhráči). (21)

1. Cvičení zařazujeme na začátek tréninkové jednotky a před tím neprovádíme cvičení přinášející únavu.
2. Rozvíjíme je na základě frekvence pohybů, jakmile klesá rychlost činností, cvičení přerušíme nebo ukončíme.
3. Interval zatížení do 5-6 sekund při jednoduchých pohybech i řetězcích činností (starty z různých poloh, obraty, přeskoky překážek).
4. Interval odpočinku by měl být tak dlouhý, aby v následujícím zatížení byla hráčka zotavena a mohla běžet maximální rychlostí.
5. Do odpočinku zařazujeme dechová, uvolňovací a protahovací cvičení, chůzi, vyklusání, lehké a nenáročné činnosti s nízkou intenzitou. (20)

#### **3.5.3.1.3 Vytrvalostní schopnosti**

Mohou se rozvíjet v kterémkoliv věku, což znamená, že jsou do jisté míry univerzální. Jedním z vytrvalostních ukazatelů je schopnost přenosu kyslíku krví do tkání - tzv. maximální spotřeba kyslíku. Jsou to předpoklady provádět déle trvající pohybovou činnost s určitou intenzitou, schopnost odolávat únavě, co nejrychleji se zotavit a podávat co nejvyšší výkon po nejdelší dobu. V tréninku dětí se uplatňuje především aerobní neboli dlouhodobá vytrvalost, jelikož jsou schopny pohybovat se buď rychle a krátce, nebo dlouho a pomalu. Do 10 let není potřeba zvláštní trénink zaměřený na rozvoj vytrvalosti. V období puberty se výrazně zvyšuje schopnost maximálního využití kyslíku ve svaích, a proto můžeme začít s vytrvalostním tréninkem. S anaerobní vytrvalostí je nejvhodnější začít mezi 14.-15. rokem. (15)

**Podle doby trvání rozlišujeme:**

- krátkodobou vytrvalost
- dlouhodobou vytrvalost

#### **Krátkodobá vytrvalost**

Pohybová činnost vymezená na 3-4 minuty s největší možnou intenzitou. Je zabezpečována anaerobním systémem. Svaly mají vysoké požadavky na přísun kyslíku a tím kladou značné nároky na plíce a srdce, pracující při anaerobním zatížení téměř na hranici jejich možností. Projevuje se to vysokou srdeční frekvencí. V určitých částech

zápasů a tréninků čerpají hráčky energii z anaerobního systému, tím se produkuje laktát = kyselina mléčná, a jeho hromadění ve svalové tkáni způsobuje snížení intenzity a efektivity vykonávané pohybové činnosti. Projevuje se to především zhoršenou koordinací pohybů, sníženou pohybovou aktivitou, zhoršenou kvalitou vnímání a rozhodování. (21)

### **Dlouhodobá vytrvalost**

Pohybová činnost nad 8 minut s nízkou a střední intenzitou. Je zabezpečována aerobním systémem. Požadavky svalů na přísun kyslíku nejsou tak velké a tím může srdeční a dýchací soustava zabezpečovat dostatek kyslíku už při zatížení. Srdeční frekvence není na tak vysoké hodnotě jako u krátkodobé vytrvalosti. Rozvíjíme ji nespecifickými prostředky v kondičním tréninku – běh v lese, na lyžích; a specifickými prostředky v herním tréninku – průpravné hry. (21)

1. Uplatňujeme přirozený rozvoj aerobní = dlouhodobé vytrvalosti. Převažovat by měly průpravné hry s delším intervalem (10-30 minut), vlastní hry, pohybové hry a další doplňkové sporty - plavání, bruslení, jízda na kole a další.
2. Tyto schopnosti můžeme rozvíjet i vytrvalým během nízké intenzity s nepřerušným zatížením (minimálně 5 minut až několik desítek, můžeme prokládat chůzí).
3. Pokud hráčky uběhnou určitý úsek bez viditelných obtíží, můžeme vzdálenost postupně prodlužovat, ale nezvyšujeme tempo.
4. Schopnosti rozvíjíme průběžně v pestrém tréninku především hravou metodou. (20)

#### **3.5.3.1.4 Silové schopnosti**

Obecně je lze charakterizovat jako předpoklady jedince, které mu umožňují překonávat odpor nebo proti odporu působit pomocí svalového napětí. Často jsou považovány za rozhodující schopnosti člověka, bez kterých by se ostatní pohybové schopnosti nemohly projevit. Tempo rozvoje je značně individuální a nejvíce ho ovlivňuje produkce pohlavních a růstových hormonů. Dívky dosahují největšího rozvoje mezi 10.-13. rokem a chlapci mezi 13.-15. rokem. (15)

#### **Dělení silových schopností:**

- *dynamická:*
  - *izotonická kontrakce* - délka svalu se mění, napětí je přibližně stejné,



- dochází k pohybu těla nebo jeho částí - kliky, dřepy, shyby,
- nedochází k pohybu a tak rozlišujeme dobu svalového vztahu a velikost úsilí,
- **statická:**
  - *izometrická kontrakce* - délka svalu se nemění, mění se svalové napětí,
  - nedochází k pohybu těla ani jeho částí - vis na hrazdě,
  - důležité je, jak velká je hmotnost, kterou překonáváme, kolikrát po sobě ji zvedneme a jak rychle. (21)

1. Můžeme využít přirozená cvičení a poměrnou část váhy těla (děti 1/3 tělesné váhy), švihadla, přetahy, zápas, odhody a hody plným míčem, poskoky, víceskoky.
2. Při rozvoji silových schopností v posilovně respektujeme věkové a individuální zvláštnosti (u žákovských kategorií nepoužíváme - hrozí poškození kloubního a kosterního aparátu).
3. Preferujeme dynamickou a výbušnou sílu, přiměřeně a citlivě posilujeme svalstvo trupu - zádové a břišní, a to i krátkodobou výdrž 2 - 5 sekund v určité poloze. Po dynamickém posilování svalstva paží a dolních končetin následně uvolňujeme a protahujeme.
4. Vyhýbáme se neúměrnému zatížení páteře a odlehčujeme ji polohami vsedě a vleže.
5. Důležitý je všestranný charakter posilování. Speciální silový rozvoj může vést ke svalové nerovnováze, a proto dále posilujeme svaly, které nemají ve fotbale hlavní funkci.
6. Součástí posilování musejí být i kompenzační cvičení. Protahujeme svaly s tendencí ke zkracování, posilujeme svaly s tendencí k ochabování. Neposilujeme unavené svalstvo. (20)

### 3.5.4 Regenerace

Regenerace je nezbytná pro zvyšování sportovní výkonnosti. Je nezastupitelnou součástí tréninkového procesu a je stejně důležitá jako zatěžování. Nastupuje bezprostředně po skončení tréninku nebo utkání a má za úkol vyrovnat a obnovit přechodný pokles funkčních schopností organismu. Správně aplikované regenerační prostředky zkracují dobu potřebnou k zotavení a umožňují absolvovat další trénink či utkání s plně

obnovenou funkční kapacitou. Nevěnujeme-li regeneraci sil dostatečnou pozornost, mohou se objevit příznaky přetrénování, organické poruchy a vzniká nebezpečí, že nedostatečné zotavení se stane limitujícím faktorem dalšího zvyšování výkonnosti.

Zotavné pochody v organismu příznivě ovlivňuje: dobrý zdravotní stav, dostatečné množství spánku, správná výživa s přiměřeným přísunem vitamínů, solí a tekutin. (20, 21)

### **Prostředky k regeneraci sil podle pana Votíka:**

#### ***1. Regenerační pohybové aktivity:***

- jiné sportovní aktivity než fotbal,
- kompenzační a protahovací cvičení – prevence svalové nerovnováhy,
- cvičení ve vodě, plavání.

#### ***2. Regenerace ve vodním prostředí a vodou:***

- sprchy, prosté i vířivé koupele, podvodní masáž, vodní stříky.

#### ***3. Regenerace masáží a automasáží:***

- nejúčinnější prostředky odstraňující únavu.

#### ***4. Fyziologická periodizace tréninku:***

- optimální střídání intervalů zátěže a odpočinku.

#### ***5. Regenerace světelnými prostředky:***

- horské slunce.

#### ***6. regenerace tepelnými prostředky:***

- solux, diatermie

#### ***7. Regenerace sil reflexními způsoby:***

- akupresura, akupunktura. (20, 21)

### **3.5.5 Psychická příprava**

Psychická připravenost a odolnost je v současném fotbalu jedním z rozhodujících faktorů podmiňujících úspěšnost hráček i celého mužstva. Při výchově musíme brát v úvahu, že se naše svěřenkyně v průběhu svého života ve společnosti vyvíjejí. (20)

**Tři důležité činitele podle pana Votíka:**

- genetické specifičnosti – temperament, schopnosti, charakter,
- proměnlivost prostředí – vliv přírodního i společenského dění,
- výchova – působení rodičů, trenéra. (20)

V průběhu sportovní přípravy trenér své svěřenkyně vychovává a vzdělává, tedy propojuje obě dvě složky. Současný fotbal klade vysoké nároky na psychiku hráček i trenéra. Práce trenéra je v této oblasti velice složitá a způsob vedení je podmíněn „filosofií“ trenéra a jeho přístupem. Důležité je respektovat strukturu osobnosti a meziosobní vztahy mezi hráčkami navzájem a hráčkami a trenérem. Základem úspěchu je neustálá motivace a komunikace mezi oběma stranami. (20)

V psychické přípravě žen a mužů se objevují značné rozdíly. Ženy bývají psychicky labilnější než muži, ale na duhou stranu jsou pečlivější a svědomitější.

## **4 PRAKTICKÁ ČÁST**

### **4.1 HYPOTÉZY**

1. Předpokládám, že zimní příprava obou týmů začne v první polovině ledna a týmy budou trénovat minimálně 3x týdně.
2. Předpokládám, že oba týmy absolvují v zimní přípravě soustředění.
3. Předpokládám, že oba týmy odehrají v přípravném období minimálně 4 zápasy.
4. Předpokládám, že intenzita tréninku se bude postupně zvyšovat.
5. Předpokládám, že zpočátku budou tréninky zaměřené na dlouhodobou vytrvalost a postupně budou přecházet na střednědobou vytrvalost.
6. Předpokládám, že během zimní přípravy trenéři využijí speciální pomůcky a prostředky v tréninkových jednotkách.

### **4.2 METODY A POSTUP VÝZKUMU**

#### **4.2.1 Metody**

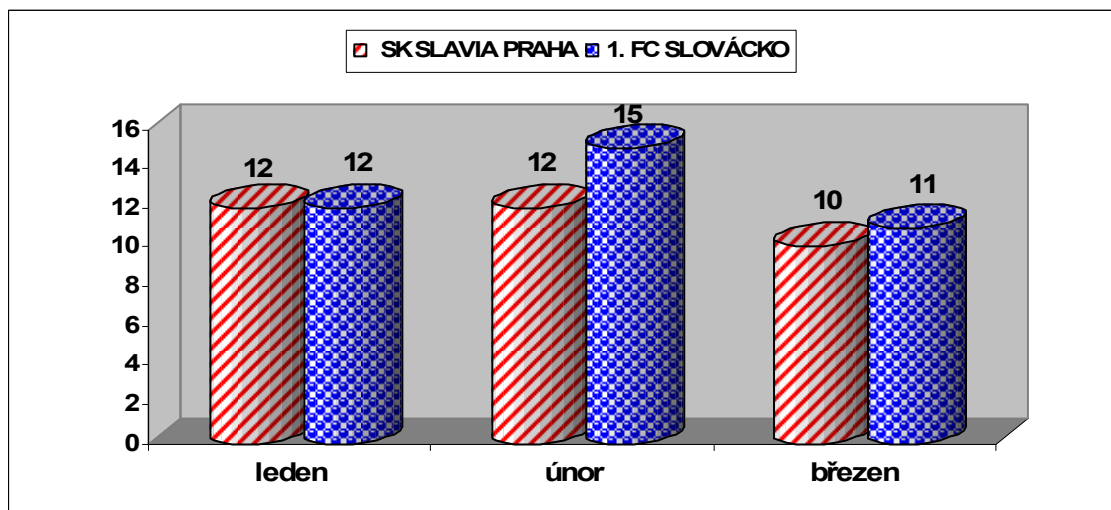
- Pozorování tréninkových jednotek
- Analýza tréninkových jednotek
- Řízené rozhovory

#### **4.2.2 Postup práce**

1. Sledování jednotlivých tréninkových procesů od začátku zimní přípravy až do prvního mistrovského utkání v jarní části soutěže.
2. Interpretace a vyhodnocení výsledků pozorování.
3. Porovnání základních rysů tréninkových procesů obou týmů a porovnání mezi sebou.
4. Formulování hlavních rysů zimní přípravy pomocí řízeného rozhovoru s p. Jitkou Klimkovou a s p. Janem Bauerem.

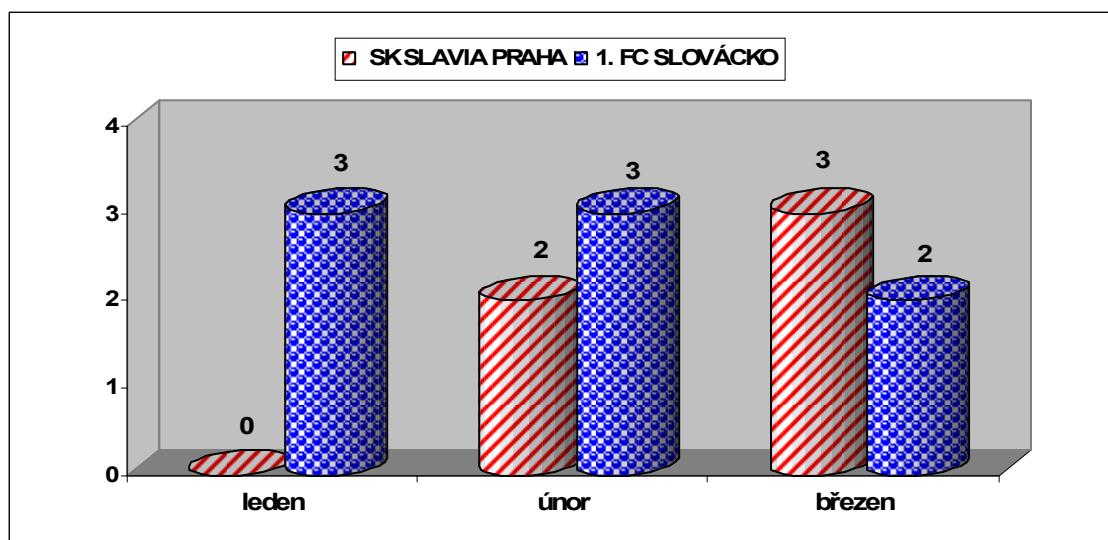
## 4.3 VÝSLEDKY POZOROVÁNÍ

**Graf č. 1: Počet tréninkových jednotek v jednotlivých měsících.**



Začátek zimní přípravy odstartovaly týmy v první polovině ledna. 1. FC Slovácko 11. 1. a SK Slávia Praha o den později, tedy 12. 1. Oba týmy v lednu odtřenovaly celkem 12 tréninkových jednotek. V únoru SK Slavia Praha absolvovala opět 12 tréninkových jednotek, ale 1. FC Slovácko o tři více, tedy celkem 15. V březnu SK Slavia Praha odtřenovala 10 tréninkových jednotek a 1. FC Slovácko 11.

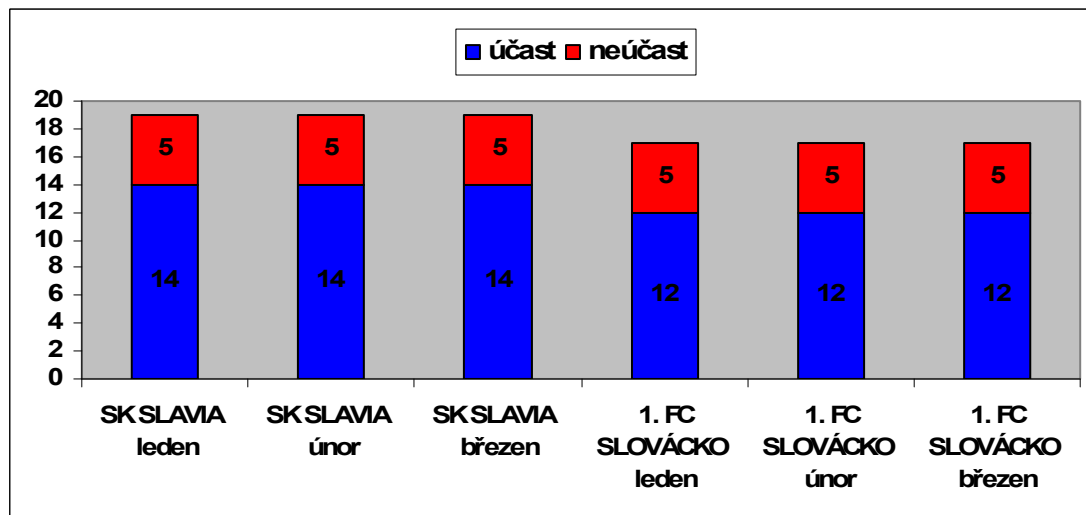
**Graf č. 2: Počet zápasů v jednotlivých měsících**



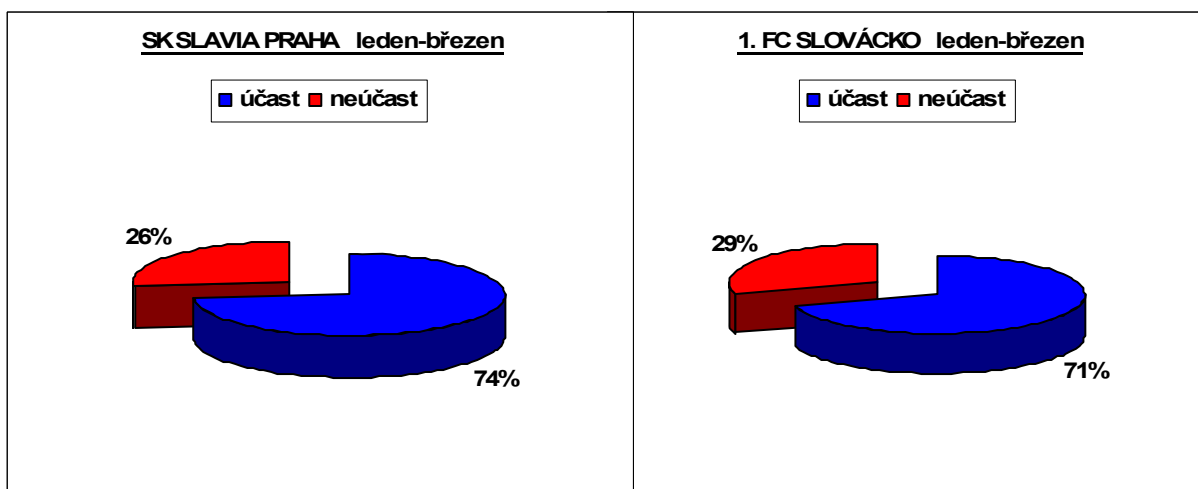
V lednu SK Slavia Praha neodehrála ani jeden přípravný zápas, zatímco 1. FC Slovácko odehrálo tři zápasy. V únoru SK Slavia Praha odehrála dva zápasy a 1. FC Slovácko tři.

V březnu se situace otočila a SK Slavia Praha odehrála tři zápasy a zatímco 1. FC Slovácko dva.

**Graf č. 3: Průměrná účast hráčů na tréninkové jednotce**

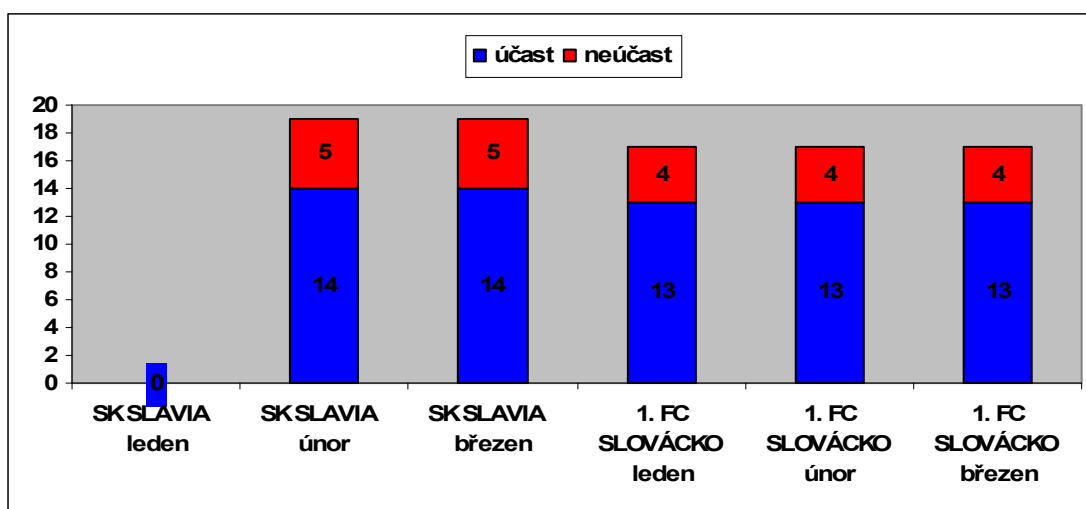


SK Slavia Praha vstoupila do zimní přípravy s 19 hráčky. V lednu se tréninkových jednotek průměrně zúčastňovalo 14 hráček. Stejná situace byla i v únoru a v březnu. 1. FC Slovácko zahájilo zimní přípravu se 17 hráčky. Lednové tréninkové jednotky odtřínovalo průměrně 12 hráček. V dalších měsících se také situace neměnila.

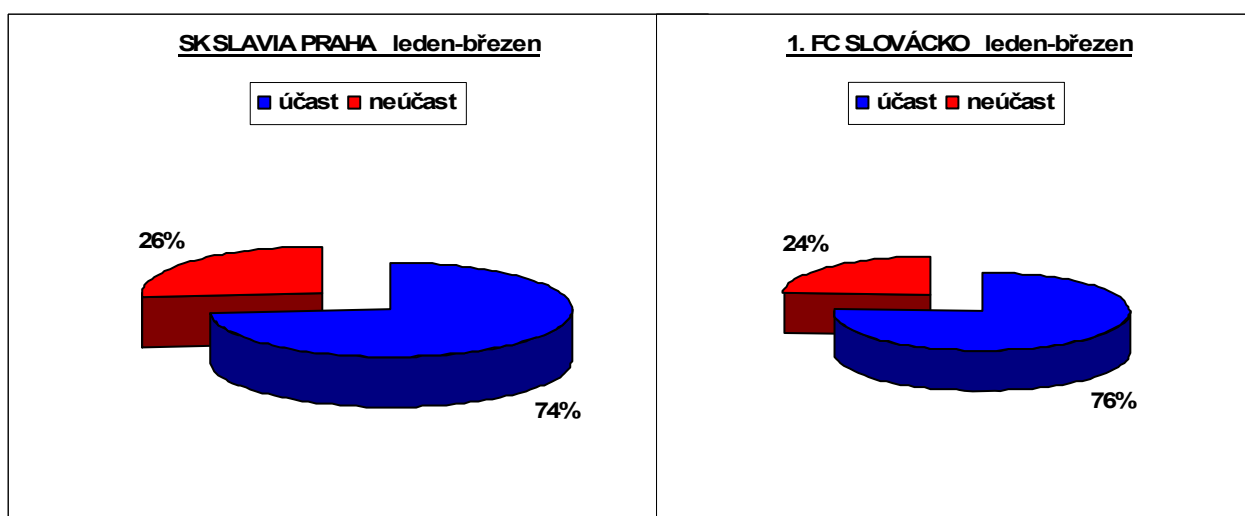


V týmu SK Slavia Praha chodilo na tréninkové jednotky v jednotlivých měsících průměrně 14 hráček, což znamená 74 % z celkového počtu. V 1. FC Slovácku se zúčastnilo tréninkových jednotek v jednotlivých měsících průměrně 12 hráček, tedy 71 % z jejich celkového počtu.

**Graf č. 4: Průměrná účast hráčů na zápasech.**

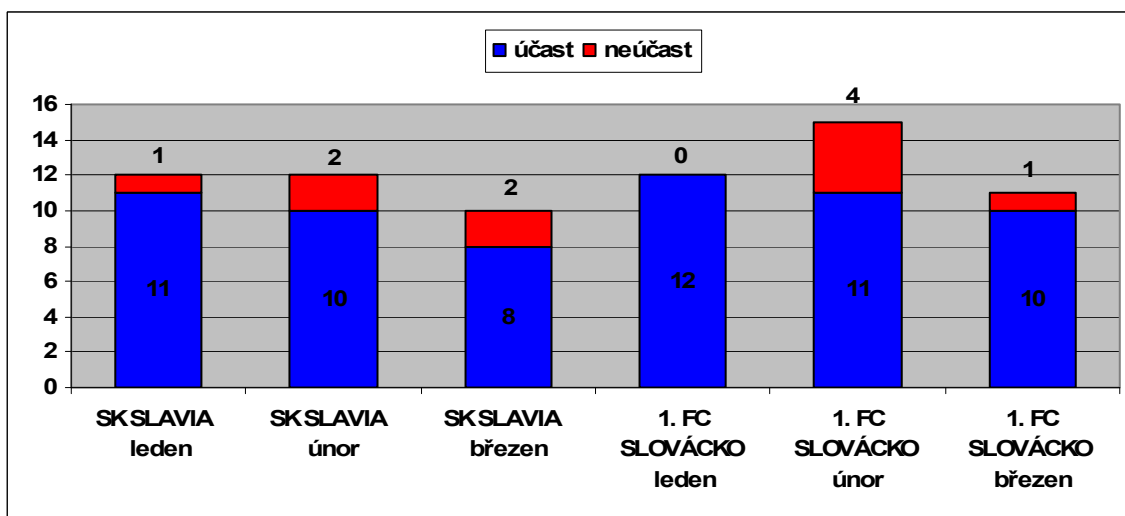


V únoru i v březnu se u týmu SK Slavia Praha zápasů zúčastnilo průměrně 14 hráčů. V týmu 1. FC Slovácko se přípravných zápasů zúčastnilo v lednu, v únoru i v březnu průměrně 13 hráčů.



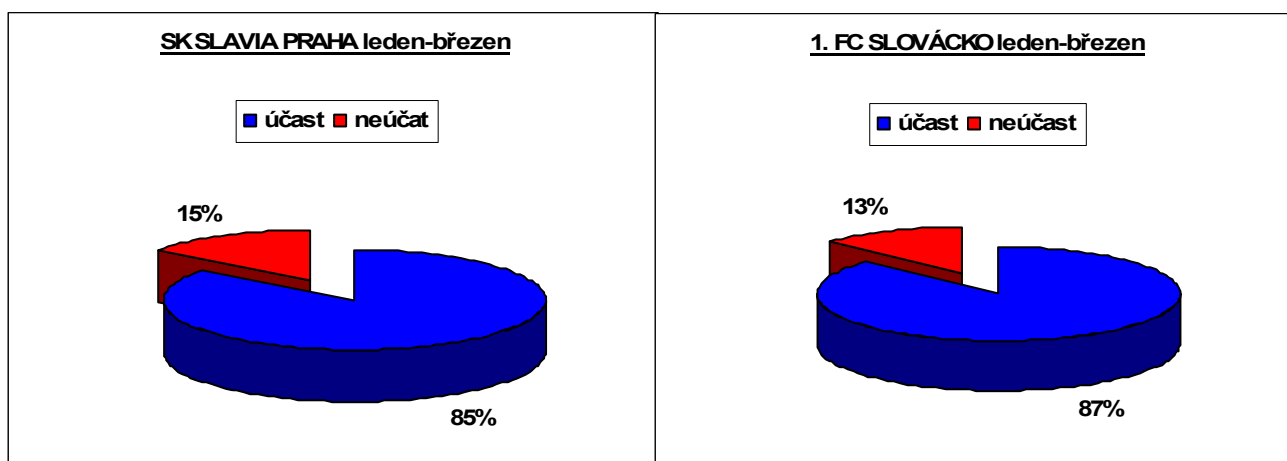
V týmu SK Slavia Praha se všech odehraných zápasů v zimní přípravě zúčastnilo průměrně 14 hráčů, tedy 74 % z jejich celkového počtu. V týmu 1. FC Slovácko se všech odehraných zápasů zúčastnilo průměrně 13 hráčů, tedy 76 % z celkového počtu.

**Graf č. 5: Účast hlavního trenéra na tréninkových jednotkách.**



Hlavní trenér SK Slavia Praha se v lednu zúčastnil 11 tréninkových jednotek a chyběl pouze jednou, jeho účast byla 92%. V únoru byl přítomen na 10 tréninkových jednotkách a chyběl dvakrát, jeho účast byla 83%. V březnu se zúčastnil osmi tréninkových jednotek a chyběl dvakrát, jeho účast byla 80%.

Hlavní trenérka 1. FC Slovácko se v lednu zúčastnila 12 tréninků a měla 100% účast. V únoru byla přítomna na 11 tréninkových jednotkách a chyběla čtyřikrát, její účast byla 73%. V březnu se zúčastnila 10 tréninkových jednotek a chyběla pouze jednou, její účast byla 90%.

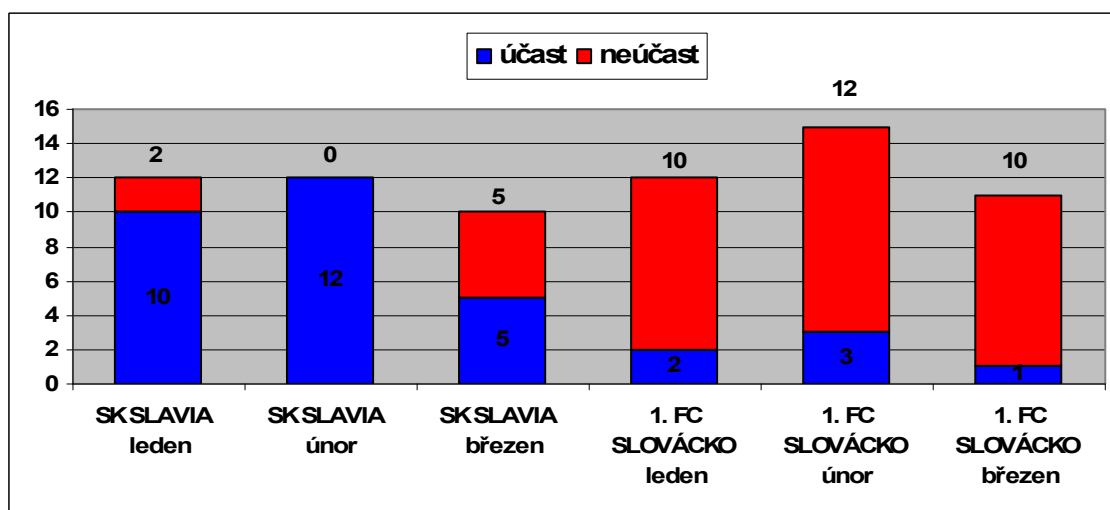


Hlavní trenér SK Slavia Praha měl účast 85 % ze všech tréninkových jednotek v přípravném období.

Hlavní trenérka 1. FC Slovácko měla účast 87 % ze všech tréninkových jednotek v přípravném období.

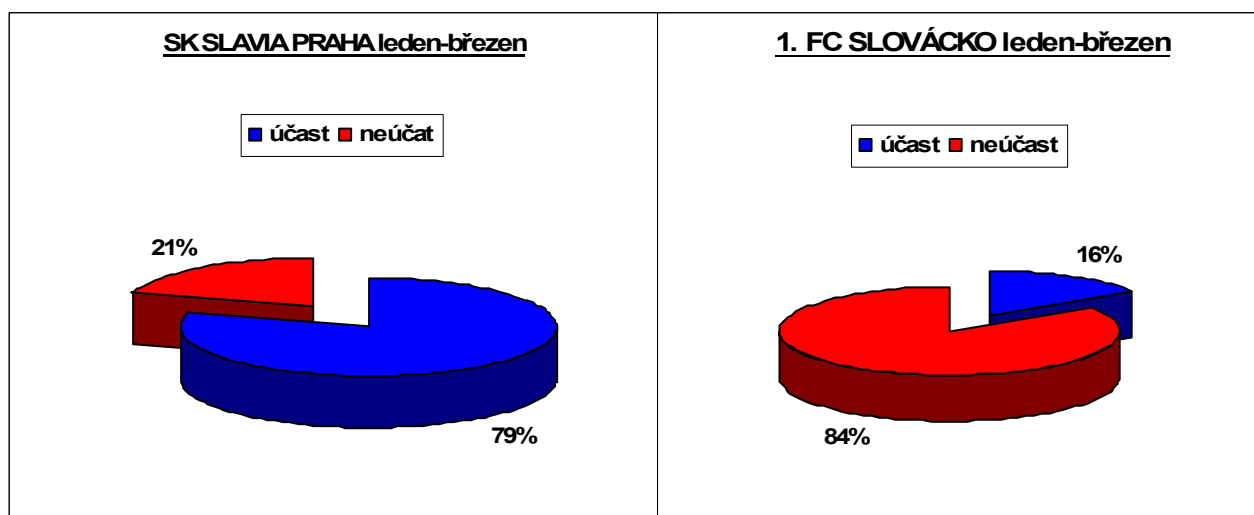


**Graf č. 6: Účast asistenta trenéra na tréninkových jednotkách.**



V lednu se asistent trenéra SK Slávia Praha zúčastnil 10 tréninkových jednotek a chyběl dvakrát, jeho účast byla 83%. V únoru měl 100% účast. V březnu se zúčastnil přesně poloviny tréninkových jednotek, jeho účast tedy byla 50%.

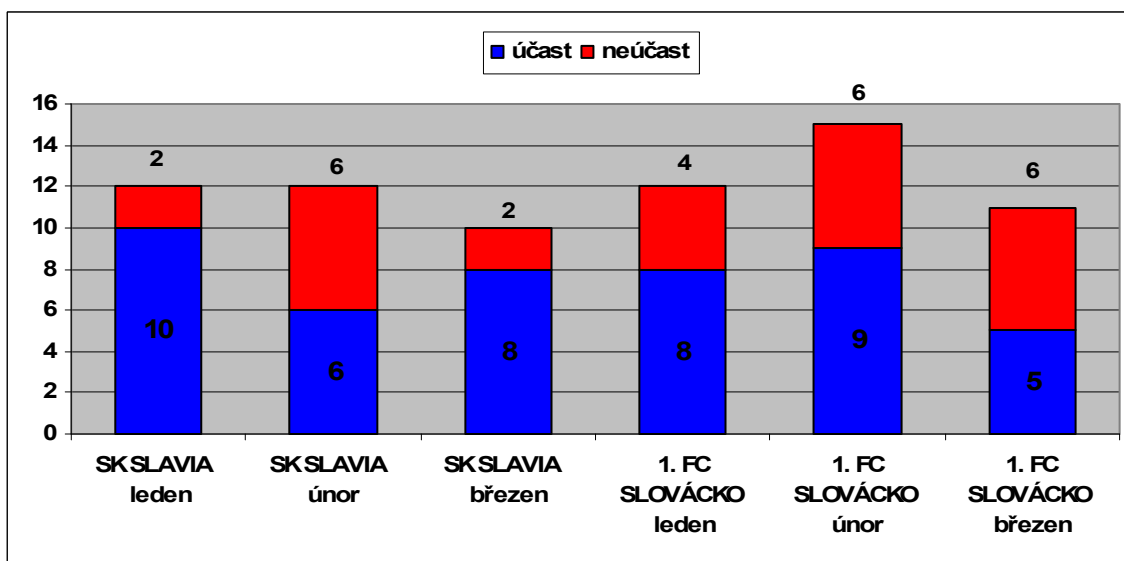
Asistent trenérky 1. FC Slovácko se v lednu zúčastnil pouze dvou tréninkových jednotek, jeho účast byla 17%. V únoru celkem třech tréninkových jednotek, jeho účast byla 20%. V březnu byl na jedné tréninkové jednotce a jeho účast byla 9%.



Průměrná účast asistenta trenéra v týmu SK Slavia Praha na všech tréninkových jednotkách ve sledovaném období byla 79 %.

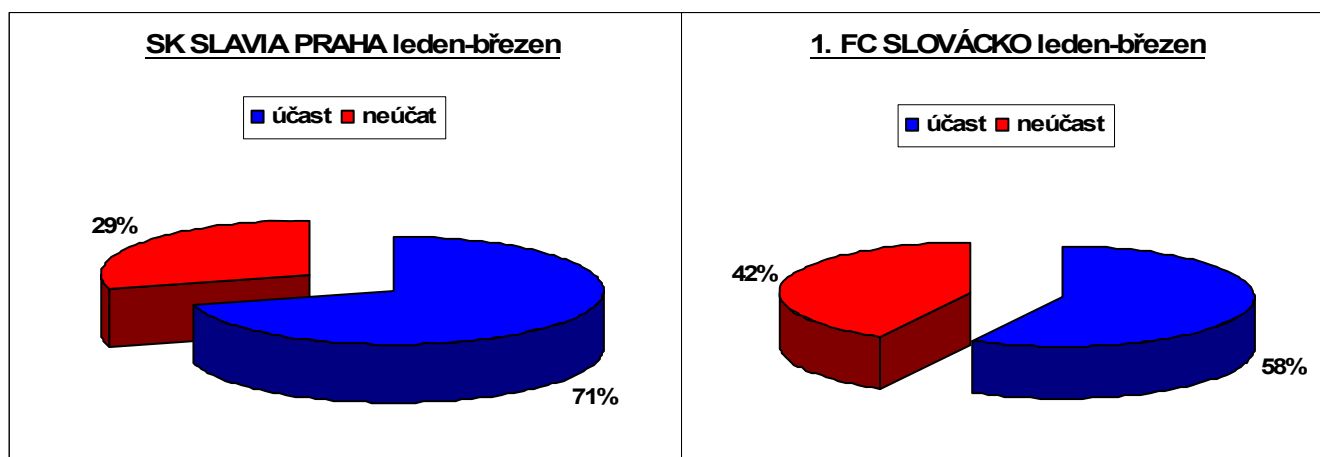
Průměrná účast asistenta trenéra v týmu 1. FC Slovácko na všech tréninkových jednotkách zimní přípravy byla pouze 16 %.

**Graf č. 7: Účast trenéra brankářek na tréninkových jednotkách**



Trenér brankářek v SK Slavia Praha se v lednu zúčastnil 10 tréninkových jednotek a chyběl dvakrát, jeho účast byla 83%. V únoru byl přítomen na polovině tréninkových jednotek, jeho účast byla 50%. V březnu se zúčastnil osmi tréninkových jednotek a chyběl dvakrát, jeho účast byla 80%.

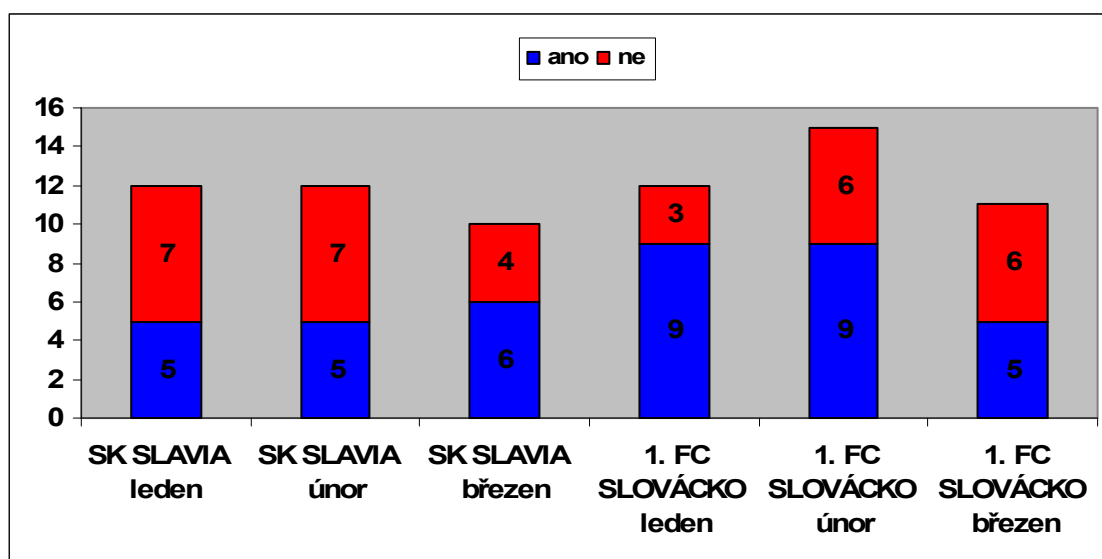
Trenér brankářek v 1. FC Slovácko se v lednu zúčastnil osmi tréninkových jednotek a chyběl na čtyřech, jeho účast byla 67%. V únoru se zúčastnil devíti tréninkových jednotek a chyběl šestkrát, jeho účast byla 60%. V březnu se zúčastnil pěti tréninkových jednotek a chyběl šestkrát, jeho účast byla 45%.



Trenér brankářek v týmu SK Slavia Praha se průměrně zúčastnil 71 % ze všech tréninkových jednotek.

Trenér brankářek v týmu 1.FC Slovácko se průměrně zúčastnil 58 % ze všech tréninkových jednotek.

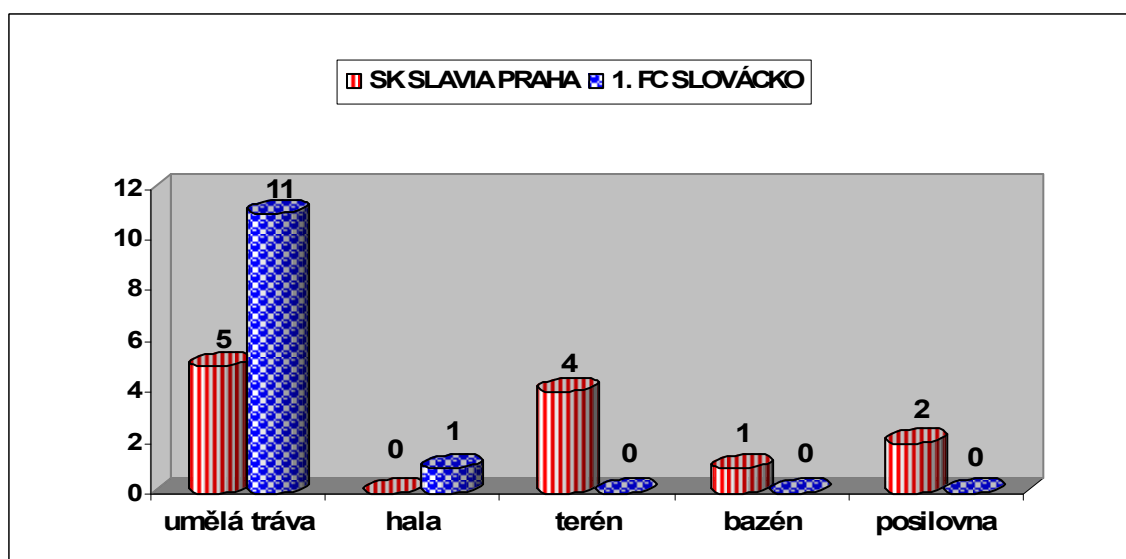
**Graf č. 8: Speciální trénink brankářek v tréninkových jednotkách.**



V týmu SK Slavia Praha měly brankářky během měsíce ledna z celkových dvanácti tréninků vyčleněno pět (41 %) speciálních tréninkových jednotek. V únoru se situace opakovala a v březnu měly brankářky šest speciálních tréninkových jednotek z celkového počtu deseti tréninků, tedy 60 %.

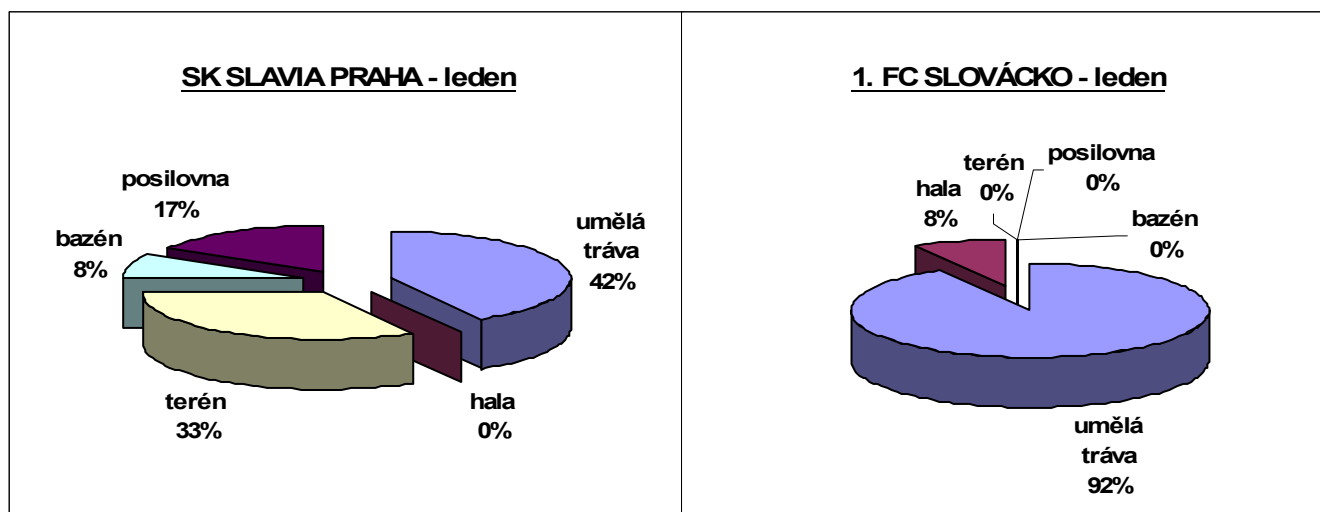
V týmu 1. FC Slovácko měly brankářky v lednu devět (75 %) speciálně zaměřených tréninkových jednotek z celkových dvanácti tréninků. V únoru brankářky absolvovaly devět (60 %) speciálně zaměřených tréninků z celkových patnácti a v březnu pět (45 %) z jedenácti.

**Graf č. 9. Umístění tréninkové jednotky v lednu.**



V lednu SK Slavia Praha odtrénovala pět tréninkových jednotek na umělé trávě, čtyři v terénu, jednu v bazénu a dvě v posilovně.

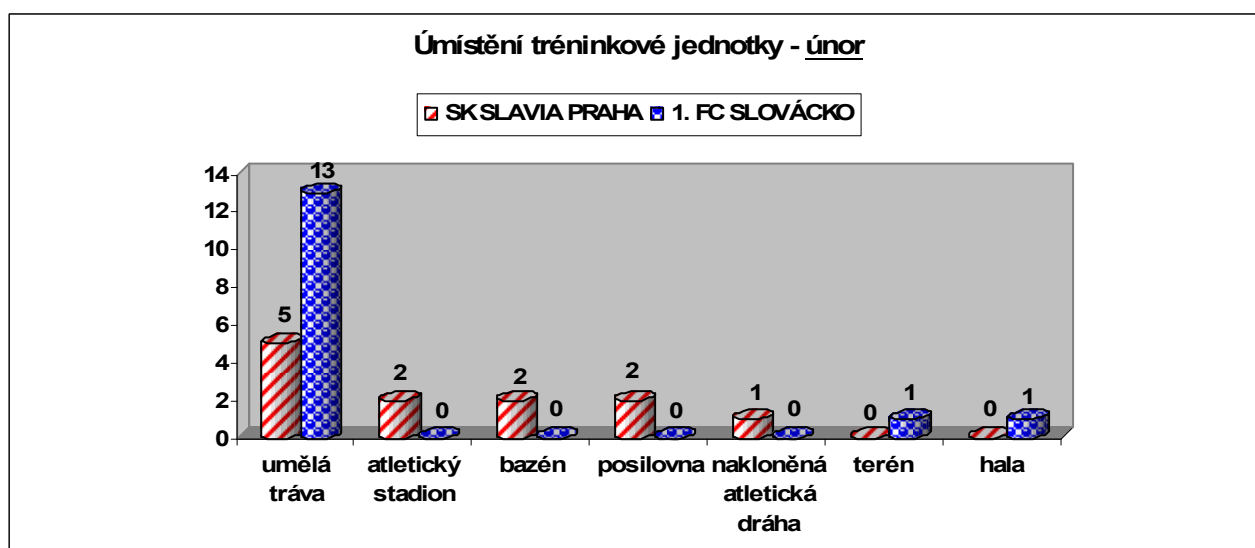
1. FC Slovácko odtrénovalo 11 tréninkových jednotek na umělé trávě a pouze jednu v hale.



SK Slavia Praha odtrénovala 42 % tréninkových jednotek na umělé trávě, 33 % v terénu, 17 % v posilovně a 8 % v bazéně.

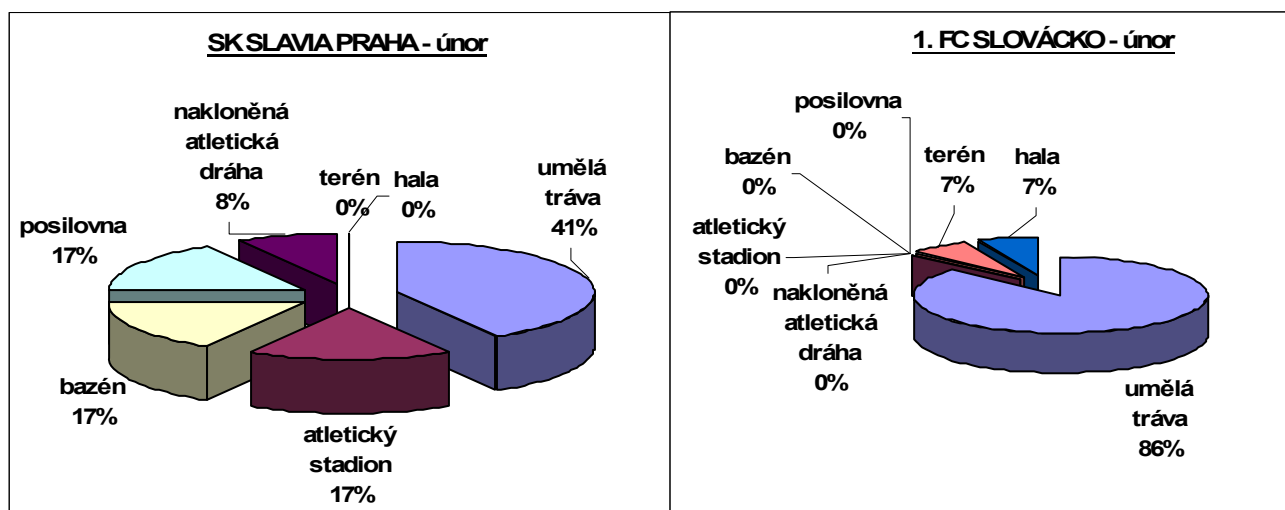
1. FC Slovácko absolvovalo v lednu 92 % tréninkových jednotek na umělé trávě a 8 % v hale.

**Graf č. 10: Umístění tréninkových jednotek v únoru.**



V únoru odtrénovala SK Slavia Praha pět tréninkových jednotek na umělé trávě, po dvou na atletickém stadionu, v bazénu a v posilovně a jednu na nakloněné atletické dráze.

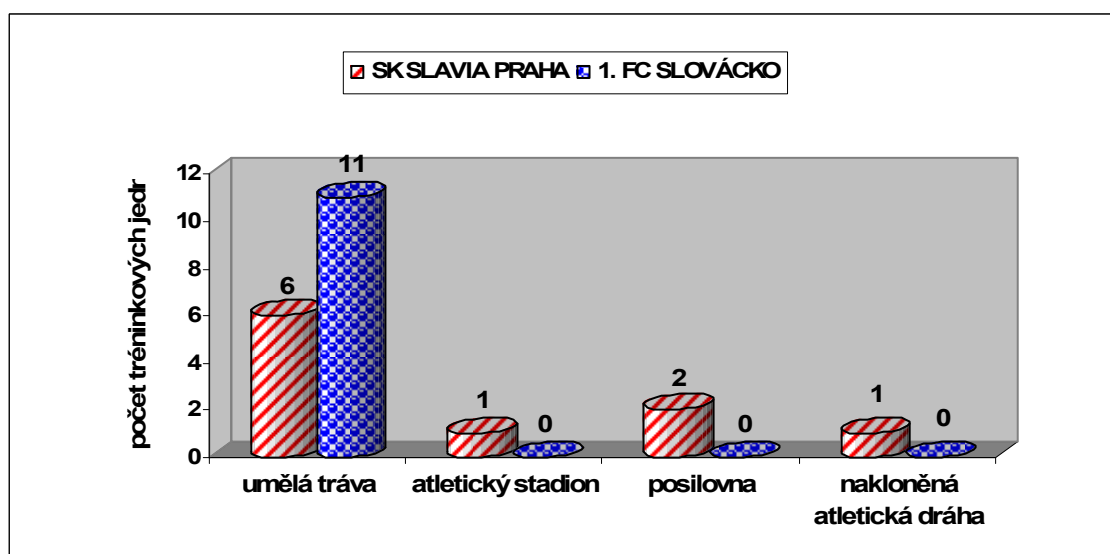
1. FC Slovácko absolvovalo 13 tréninkových jednotek na umělé trávě a po jedné v hale a v terénu.



V únoru absolvovala SK Slavia Praha 41 % tréninkových jednotek na umělé trávě, po 17 % na atletickém stadionu, v bazénu, v posilovně a 8 % na nakloněné atletické dráze.

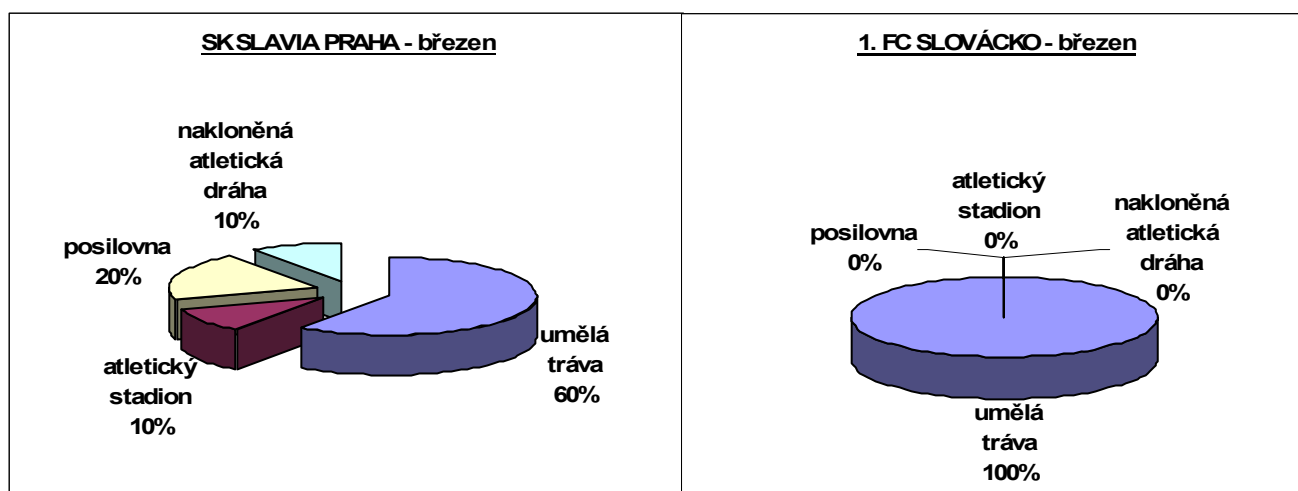
1. FC Slovácko odtrénovalo 86 % tréninkových jednotek na umělé trávě a po 7 % v terénu a v hale.

**Graf č. 11: Umístění tréninkových jednotek v březnu.**



V březnu odtrénovala SK Slavia Praha šest tréninkových jednotek na umělé trávě, jednu na atletickém stadionu, dvě v posilovně a jednu na nakloněné atletické dráze.

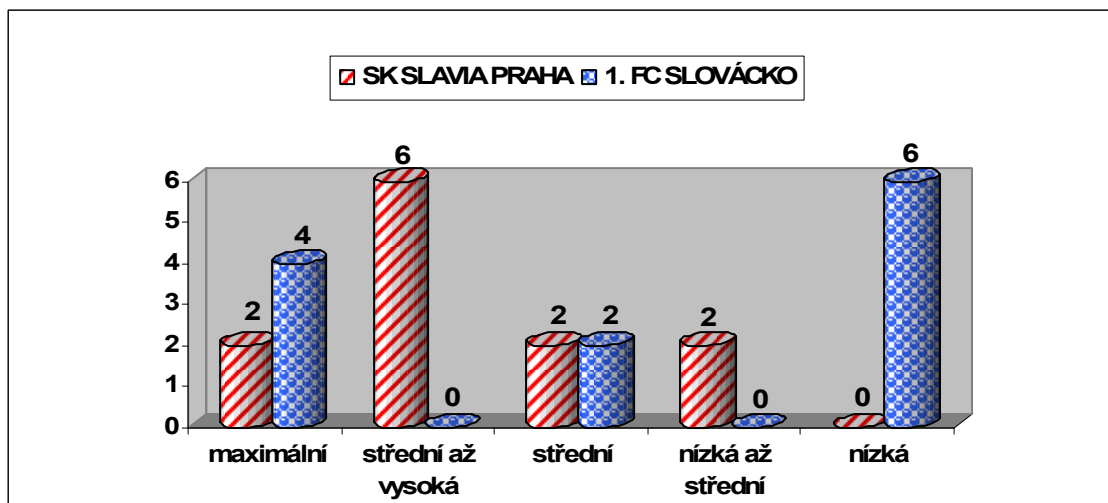
1. FC Slovácko absolvovalo všechny tréninkové jednotky na umělé trávě.



V březnu odtrénovala SK Slavia Praha 60 % tréninkových jednotek na umělé trávě, 20 % v posilovně a po 10 % na atletickém stadionu a nakloněné atletické dráze.

1. FC Slovácko absolvovalo 100 % tréninkových jednotek na umělé trávě.

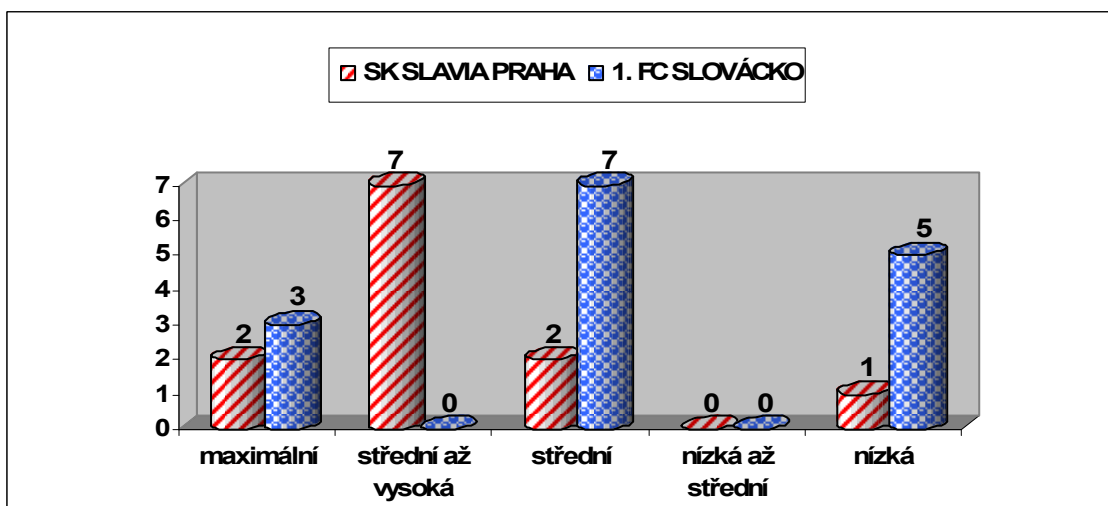
**Graf č. 12: Intenzita zatížení v tréninkovém procesu v lednu.**



Intenzita zatížení během tréninkových jednotek byla v lednu u hráček SK Slavia Praha dvakrát maximální (17 %), šestkrát střední až vysoká (50 %), dvakrát střední a nízká až střední (17 %).

U hráček 1. FC Slovácko byla intenzita zatížení v lednu čtyřikrát maximální (33 %), dvakrát střední (17 %) a šestkrát nízká (50 %).

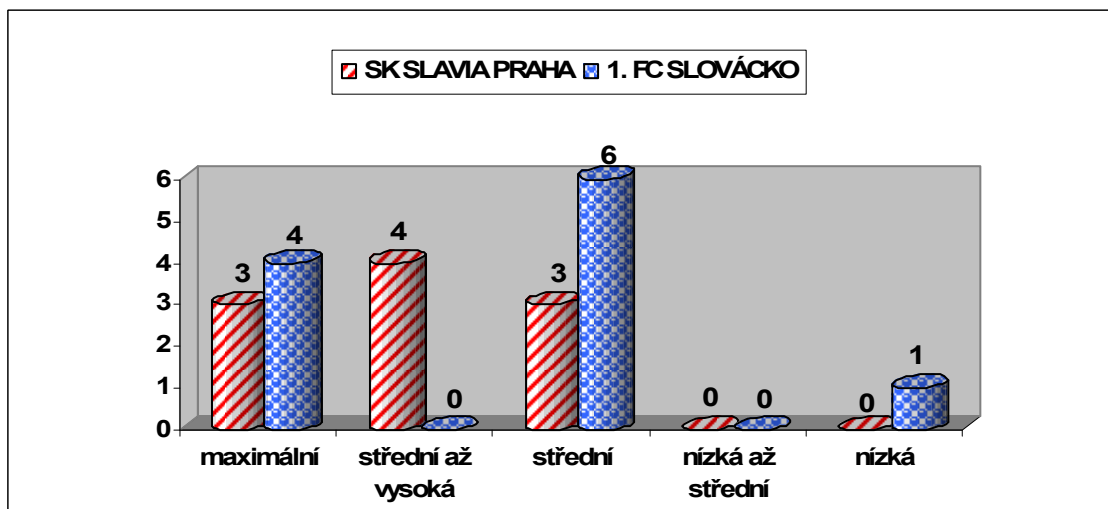
**Graf č. 13: Intenzita zatížení v tréninkovém procesu v únoru.**



Intenzita zatížení během tréninkových jednotek byla v únoru u hráček SK Slavia Praha dvakrát maximální (17 %), sedmkrát střední až vysoká (58 %), dvakrát střední (17 %) a jednou nízká (8 %).

U hráček 1. FC Slovácko byla intenzita zatížení v únoru třikrát maximální (20 %), sedmkrát střední (47 %) a pětkrát nízká (33 %).

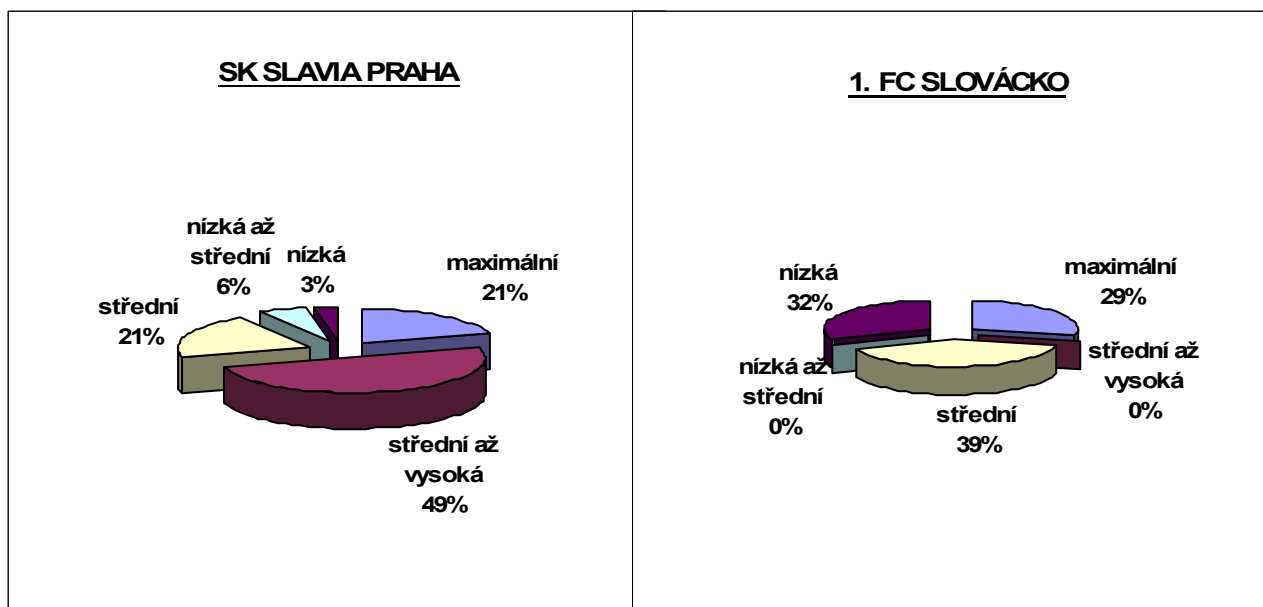
**Graf č. 14: Intenzita zatížení v tréninkovém procesu v březnu.**



Intenzita zatížení během tréninkových jednotek byla v březnu u hráček SK Slavia Praha třikrát maximální (30 %), čtyřikrát střední až vysoká (40 %) a třikrát střední (30 %).

U hráček 1. FC Slovácko byla intenzita zatížení čtyřikrát maximální (36 %), šestkrát střední (55 %) a jednou nízká (9 %).

**Graf č. 15: Průměrná intenzita zatížení v tréninkovém procesu během zimní přípravy.**

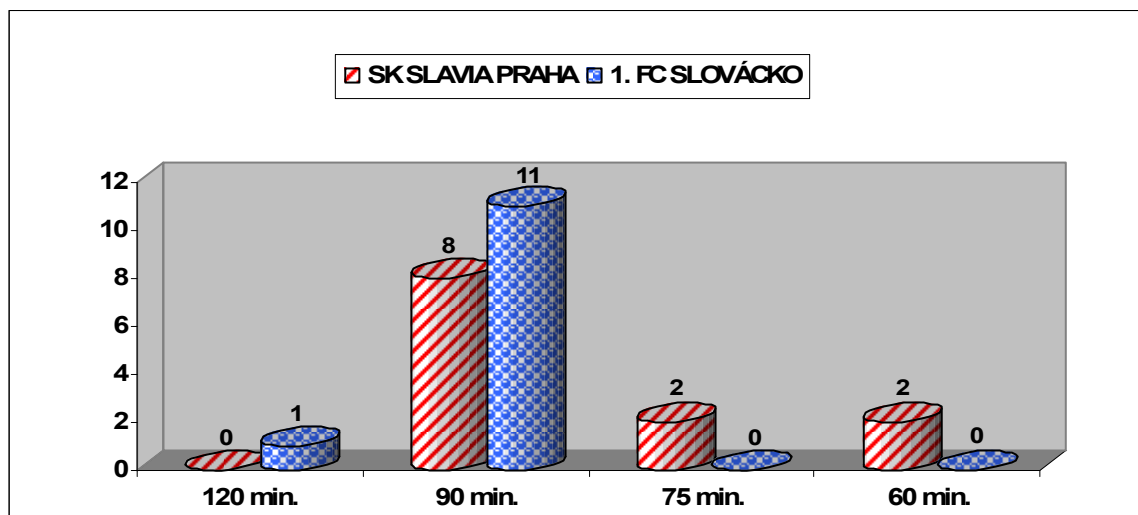


Průměrná intenzita zatížení v průběhu celé zimní přípravy byla u hráček SK Slavia Praha z 21 % maximální, ze 49 % střední až vysoká, z 21 % střední, z 6 % střední až nízká a ze 3 % nízká.



Průměrná intenzita zatížení během celé zimní přípravy byla u hráčů 1. FC Slovácko z 29 % maximální, ze 39 % střední a ze 32 % nízká.

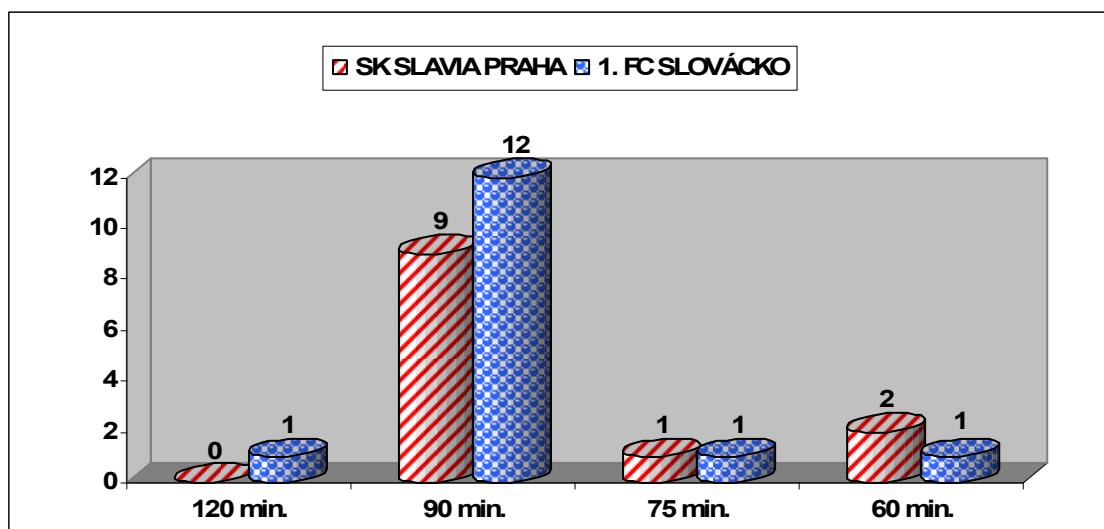
**Graf č. 16: Délka tréninkové jednotky v lednu.**



Délka tréninkové jednotky byla v lednu u týmu SK Slavia Praha osmkrát 90 minut (66 %), dvakrát 75 minut (17 %) a dvakrát 60 minut (17 %).

V týmu 1. FC Slovácko byla tréninková jednotka dlouhá jednou 120 minut (8 %) a jedenáctkrát 90 minut (92 %).

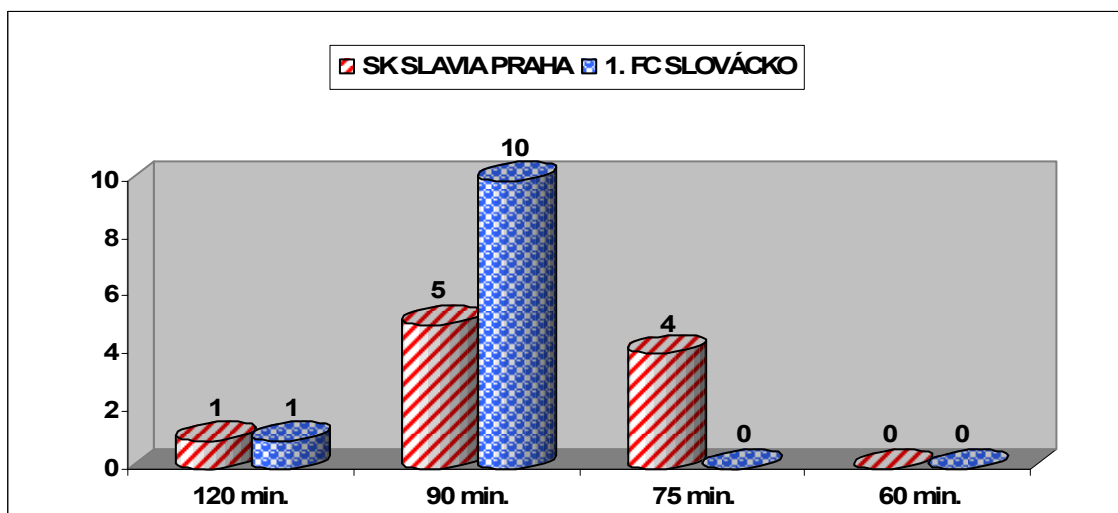
**Graf č. 17: Délka tréninkové jednotky v únoru.**



Délka tréninkové jednotky v únoru byla u týmu SK Slavia Praha dlouhá devětkrát 90 minut (75 %), jedenkrát 75 minut (8 %) a dvakrát 60 minut (17 %).

V týmu 1. FC Slovácko tréninková jednotka v únoru trvala jedenkrát 120 minut (7 %), dvanáctkrát 90 minut (80 %), jedenkrát 75 minut (7 %) a jedenkrát 60 minut (7 %).

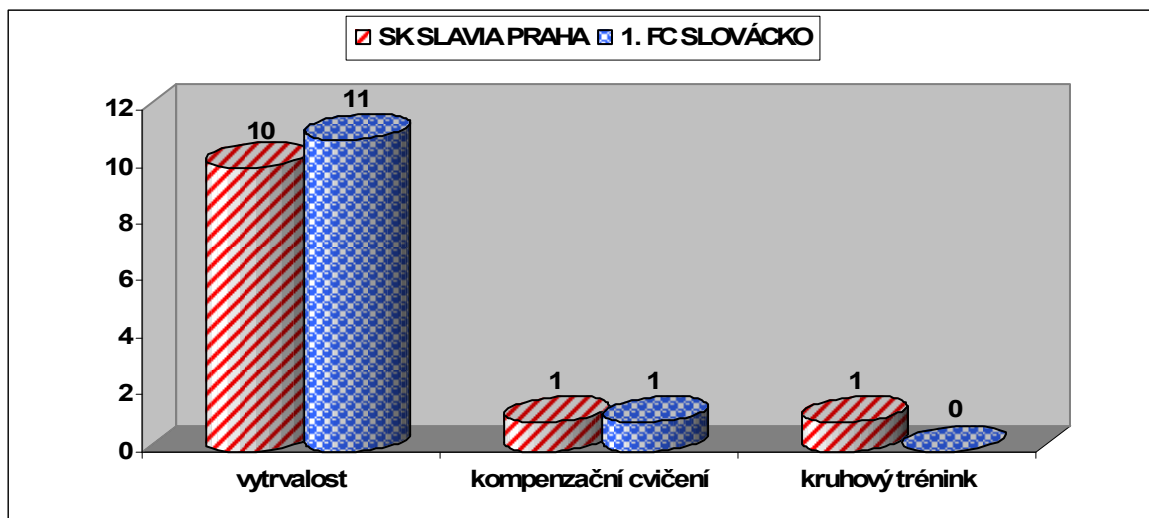
**Graf č. 18: Délka tréninkové jednotky v březnu.**



Délka tréninkové jednotky v březnu byla u týmu SK Slavia Praha dlouhá jedenkrát 120 minut (10 %), pětkrát 90 minut (50 %) a čtyřikrát 75 minut (40 %).

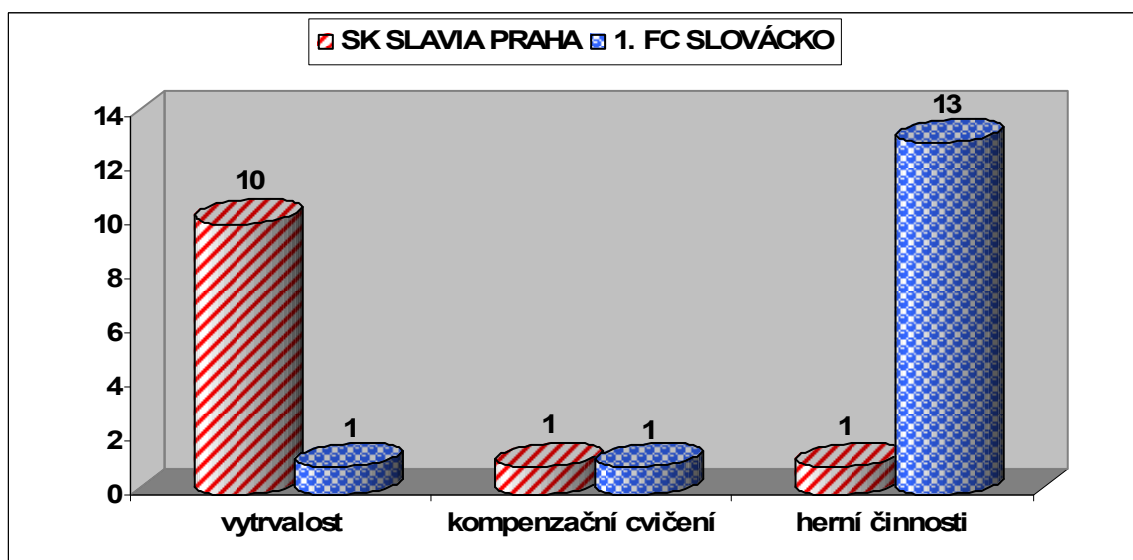
V týmu 1. FC Slovácko byla tréninková jednotka v březnu dlouhá jedenkrát 120 minut (9 %) a desetkrát 90 minut (91 %).

**Graf č. 19: Cíle tréninkových jednotek v lednu**



V lednu se SK Slavia Praha v tréninkových jednotkách desetkrát (84 %) soustředila na rozvoj vytrvalosti, a to především dlouhodobé a střednědobé, ale i rychlostní, všeobecné a krátkodobé. Jedna tréninková jednotka (8 %) byla zaměřena na kompenzační cvičení a jedna (8 %) probíhala formou kruhového tréninku. Součástí tréninkových jednotek byla regenerace. 1. FC Slovácko se v tréninkových procesech v lednu zaměřilo jedenáctkrát na vytrvalost (92 %), a to především střednědobou a dlouhodobou, ale i na krátkodobou. Jeden trénink (8 %) byl zaměřen na kompenzační cvičení.

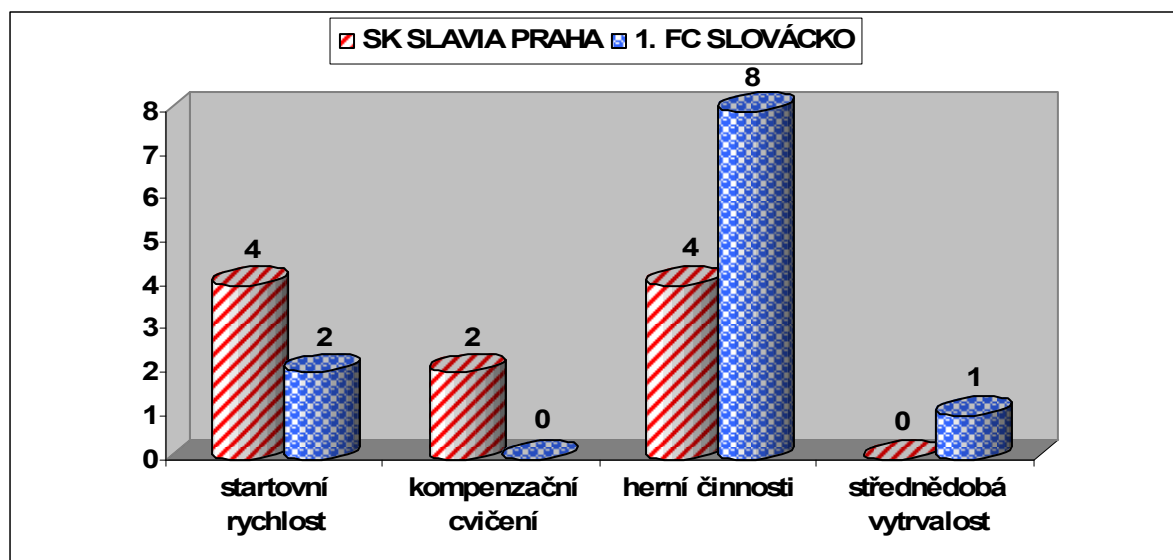
**Graf č. 20: Cíle tréninkových jednotek v únoru**



V únoru SK Slavia Praha opět zařadila 10 tréninkových jednotek zaměřených na vytrvalost (84 %), a to především rychlostní, dále dlouhodobou, střednědobou a

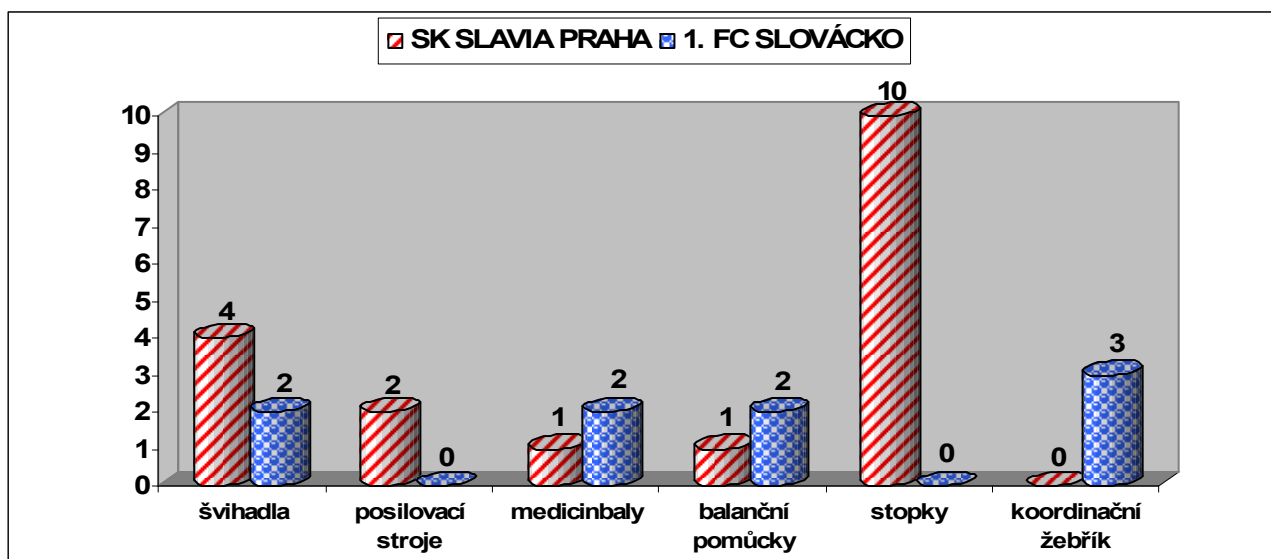
krátkodobou. Jedna tréninková jednotka (8 %) obsahovala kompenzační cvičení a kruhový trénink. 1. FC Slovácko se v únoru nejvíce soustředilo na herní činnosti, na něž bylo zaměřeno 13 tréninkových jednotek (86 %). Pouze v jednom tréninku (7 %) zařadilo rychlostní vytrvalost a kompenzační cvičení.

**Graf č. 21: Cíle tréninkových jednotek v březnu**



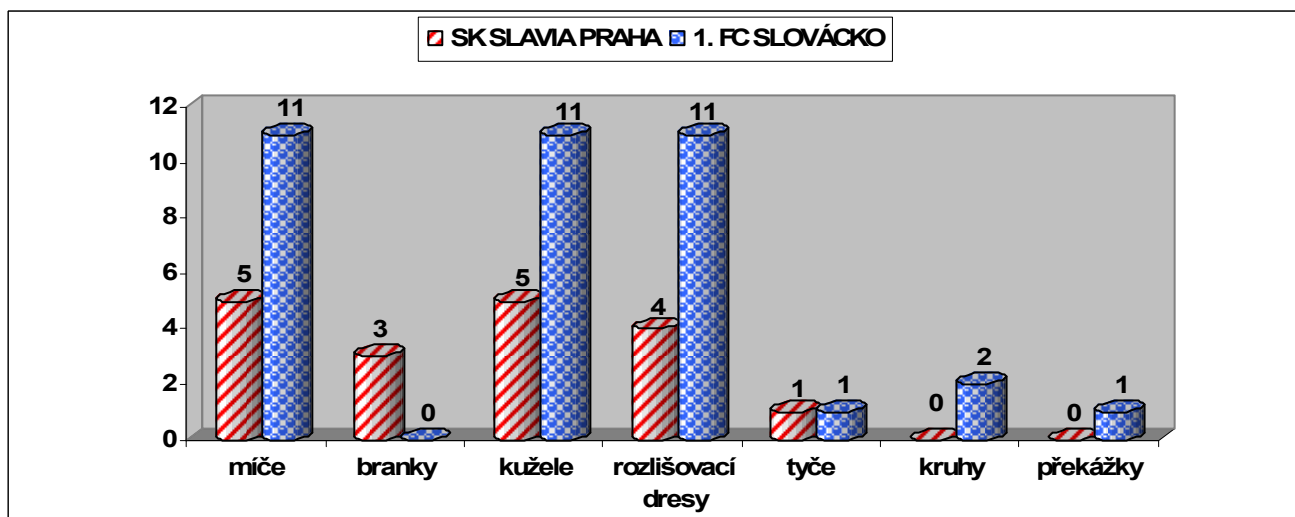
V březnu SK Slavia Praha odtrénovala čtyři tréninky (40 %) zaměřené na herní činnosti a na startovní rychlost a další dva (20 %) na kompenzační cvičení. 1. FC Slovácko se opět nejvíce soustředilo na herní činnosti, a to v osmi trénincích (73 %), dále zařadilo ve dvou tréninkových jednotkách (18 %) startovní rychlost a jednou (9 %) střednědobou vytrvalost.

**Graf č. 22: Využití speciálních pomůcek během tréninkových jednotek v lednu**



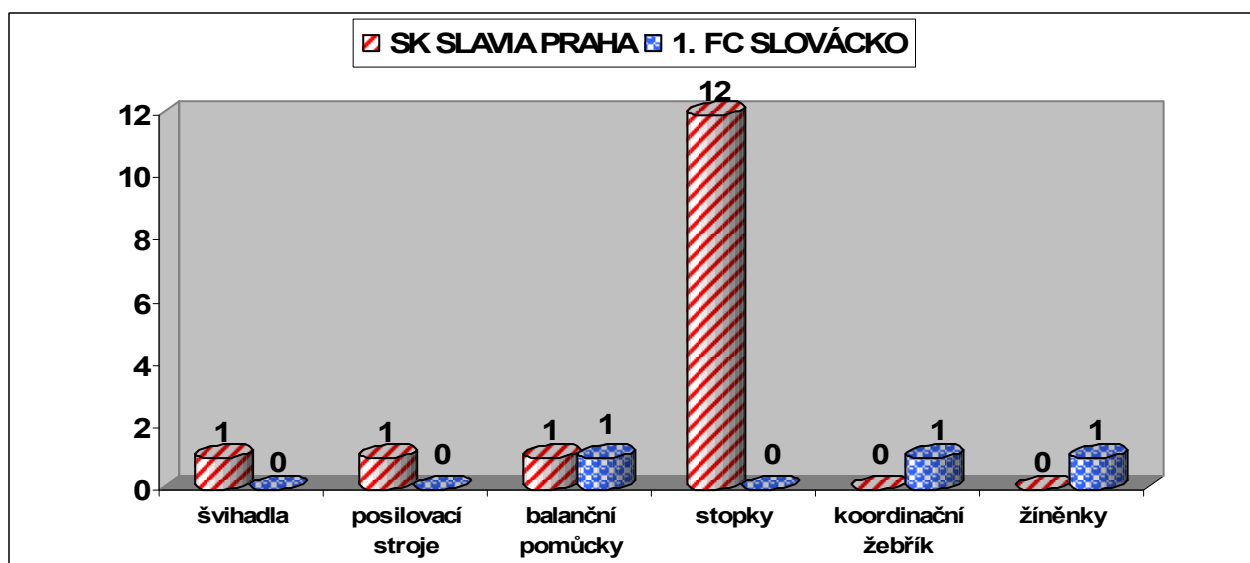
Trenéři SK Slavia Praha využili v tréninkových procesech v lednu 4x švihadla, 2x posilovací stroje, 1x medicinbaly, 1x balanční pomůcky, 10x stopky. Trenéři 1. FC Slovácko využili na tréninkových procesech v lednu 2x švihadla, medicinbaly a balanční pomůcky, 3x koordinační žebřík.

**Graf č. 23: Využití všeobecných pomůcek během tréninkových jednotek v lednu**



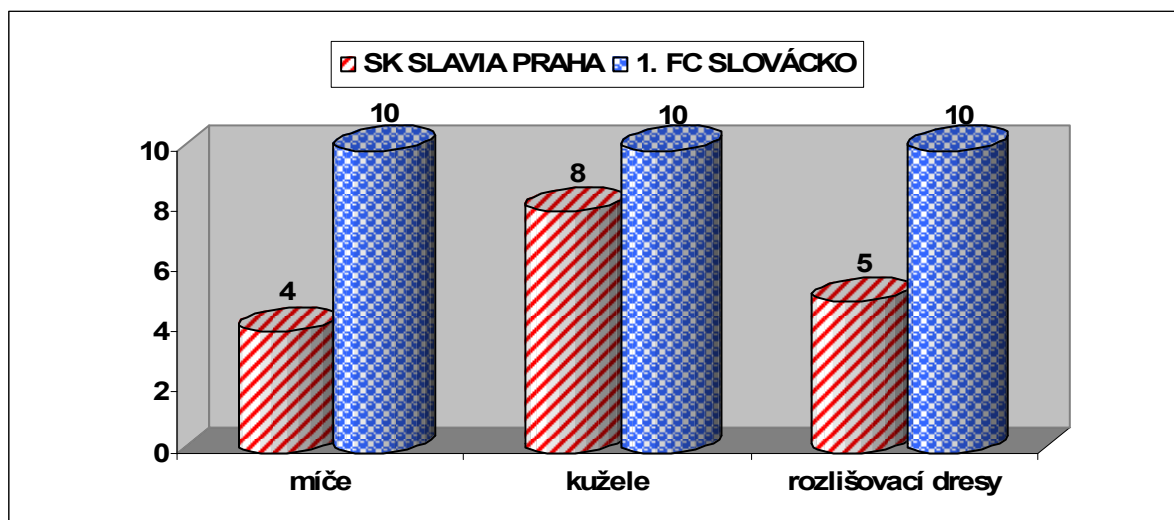
Z všeobecně používaných pomůcek využili trenéři SK Slavia Praha v lednu 5x míče, 3x branky, 5x kužele, 4x rozlišovací dresy, 1x tyče. Trenéři 1. FC Slovácko využili ve stejném období 11x míče, kužele a rozlišovací dresy, 1x tyče, 2x kruhy a 1x překážky.

**Graf č. 24: Využití speciálních pomůcek během tréninkových jednotek v únoru**



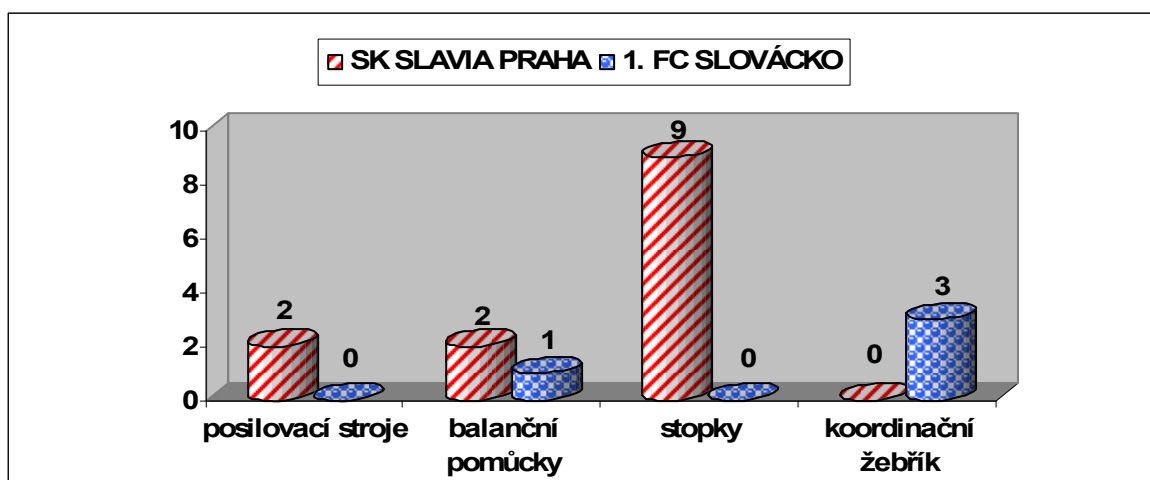
V únoru využili trenéři SK Slavia Praha během tréninkových jednotek 1x švihadla, posilovací stroje a balanční pomůcky a 12x stopky. Trenéři 1. FC Slovácko zapojili do tréninkových jednotek 1x balanční pomůcky, koordinační žebřík a žíněny.

**Graf č. 25: Využití všeobecných pomůcek během tréninkových jednotek v únoru**



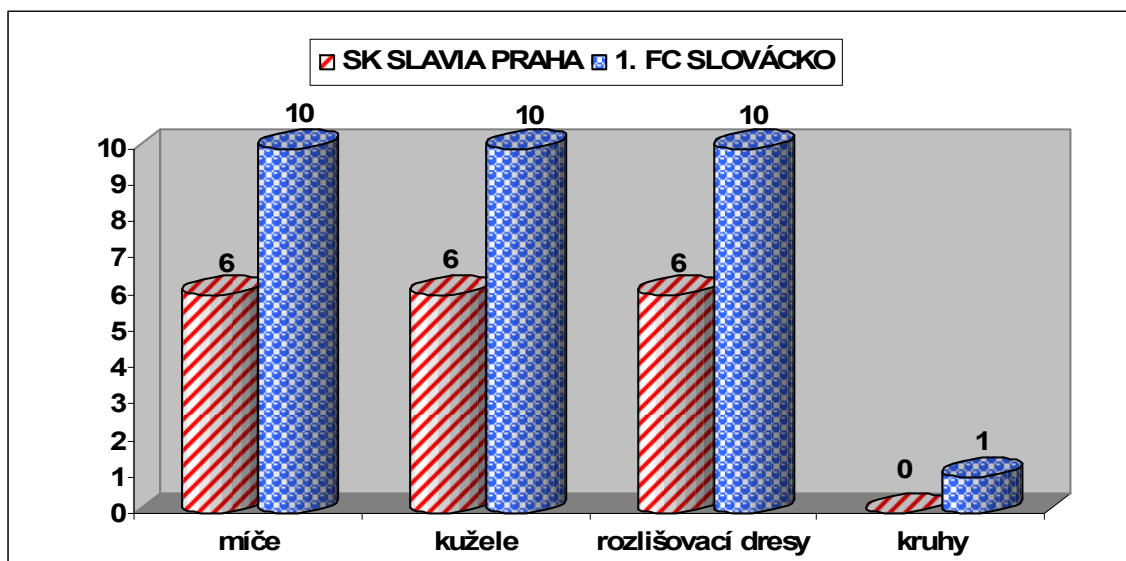
Z všeobecných pomůcek využili trenéři SK Slavia Praha v průběhu tréninkových procesů tohoto období 4x míče, 8x kužele, 5x rozlišovací dresy. Trenéři 1. FC Slovácko využili shodně 10x míče, kužele a rozlišovací dresy.

**Graf č. 26: Využití speciálních pomůcek během tréninkových jednotek v březnu**



Trenéři SK Slavia Praha využili v březnu ze speciálních pomůcek 2x posilovací stroje a balanční pomůcky a 9x stopky. V týmu 1. FC Slovácko byly využity 1x balanční pomůcky a 3x koordinační žebřík.

**Graf č. 27: Využití všeobecných pomůcek během tréninkových jednotek v březnu**



V březnu trenéři SK Slavia Praha využili během tréninkových jednotek 6x míče, kužele a rozlišovací dresy. Trenéři 1. FC Slovácko používali stejné pomůcky, ale častěji, konkrétně 10x míče, kužele a rozlišovací dresy, navíc 1x kruhy.

## **5 ZÁVĚREČNÁ ČÁST**

### **5.1 DISKUZE**

V teoretické části své diplomové práce popisují historii ženského fotbalu ve světě a u nás a zmiňují mezinárodní soutěže. V další kapitole charakterizují jednotlivá věková období, která mají pro tréninkové procesy dívek a žen velký význam. Dále porovnávám anatomické a fyziologické rozdíly žen a mužů a popisují jednotlivé druhy tréninkového procesu.

Praktická část mé diplomové práce je zaměřena na analýzu tréninkových procesů a zmapování prostředků používaných v rámci zimní přípravy v klubech SK Slavia Praha a 1. FC Slovácko. Hlavní zaměření analýzy spočívají v porovnání cílů tréninkových jednotek, využití speciálních pomůcek, intenzity zatížení, počtu hráček, porovnání soustředění a přípravných zápasů. K výzkumu jsem využila pozorování a analýzu tréninkových jednotek, přípravných zápasů a soustředění.

#### **5.1.1 Pozorování a analýza tréninkových jednotek obou týmů**

Pomocí pozorování a analýzy tréninkových jednotek SK Slavia Praha a 1. FC Slovácko jsem získala dostatečné množství informací o průběhu celé zimní přípravy.

SK Slavia Praha odstartovala zimní přípravu 12. 1. 2011. V lednu odtrénovala celkem 12 tréninkových jednotek, ale neodehrála ani jedno přátelské utkání. V únoru absolvovala také 12 tréninkových jednotek, zúčastnila se jednoho turnaje a odehrála jeden zápas. V březnu tým odtrénoval 10 tréninkových jednotek a odehrál tři přípravná utkání. 1. FC Slovácko odstartovalo zimní přípravu o den dříve, tedy 11. 1. 2011. V lednu odtrénovalo stejný počet tréninků jako slávistické hráčky, tedy celkem 12, ale zúčastnilo se halového turnaje a odehrálo dvě přátelská utkání. V únoru tým absolvoval 15 tréninkových jednotek a odehrál tři utkání a v březnu odtrénoval dohromady 11 tréninkových jednotek a odehrál dvě přípravná utkání. Oba týmy trénovaly 3–4x týdně, což považuji za adekvátní. Přestože hráčky hrají nejvyšší soutěž, nejsou placené jako muži a při sportu buď pracují, nebo studují. Na začátku února oba týmy absolvovaly čtyřdenní soustředění.

SK Slavia Praha vstoupila do zimní přípravy s 19 hráčkami. V lednu, v únoru i v březnu byla na tréninkových jednotkách průměrná účast 14 hráček (74 %) z celkového počtu.



1. FC Slovácko zahájilo zimní přípravu se 17 hráčkami. Opět se průměrný počet hráček na jednotlivých trénincích nelišil. Průměrně trénovalo ve všech měsících 12 hráček (71 %). Počet hráček v jednotlivých týmech byl ovlivněn i dlouhodobými zraněními. V SK Slavia Praha byla po celou dobu zimní přípravy zraněná brankářka a v týmu 1. FC Slovácko téměř celý leden 3 hráčky. Přesto by trenéři uvítali, kdyby na trénink chodilo alespoň 15 hráček.

Průměrná účast hráček na přípravných zápasech se téměř neliší od průměrného počtu na tréninkových jednotkách, což považují za velmi pozitivní. V nižších soutěžích se často stává, že na tréninky chodí málo hráček, ale na zápas skoro všechny. U týmu SK Slavia Praha je tento počet dokonce stejný, zápasů se tedy průměrně zúčastnilo 14 hráček (74 %) a u 1. FC Slovácko 13 hráček (76 %) z celkového počtu.

Dalším důležitým ukazatelem je účast realizačního týmu na tréninkových jednotkách. Účast hlavního trenéra, asistenta trenéra a trenéra brankářek můžeme porovnat v grafu číslo pět, šest a sedm. V týmu SK Slavia Praha se hlavní trenér v lednu zúčastnil 11 tréninkových jednotek (92 %) z celkového počtu 12, v únoru 10 (83 %) také z 12 a v březnu osmi (80 %) z 10. Jeho průměrná účast na všech tréninkových jednotkách byla za celé přípravné období 86 %. Podobně na tom byla i hlavní trenérka 1. FC Slovácko. V lednu se zúčastnila všech tréninkových jednotek, její účast byla 100%, v únoru 11 (73 %) z celkového počtu 15 a v březnu 10 (90 %) z 11. Za celou zimní přípravu byla její účast 87%. Oba trenéři mají vysokou účast na tréninkových jednotkách, což je jednak motivující pro hráčky, jednak se to odráží v kvalitě a přípravě celého týmu.

V účasti asistentů trenéra se objevují velké rozdíly u jednotlivých týmů. Asistent trenéra v SK Slavia Praha má průměrnou účast na všech tréninkových jednotkách v přípravném období 79 %. V lednu se zúčastnil 10 tréninků (83 %), z celkového počtu 12, v únoru byl na všech 12 tréninkových jednotkách (100 %) a v březnu na pěti z deseti (50 %). Průměrná účast asistenta trenéra v týmu 1. FC Slovácko na všech tréninkových jednotkách byla pouze 16%, což je velmi nízké číslo. V lednu se zúčastnil pouze dvou tréninků (17 %) z 12, v únoru tří (20 %) z 15 a v březnu pouze jednoho (9 %) z 11. Tréninkové jednotky 1. FC Slovácko jsou tedy závislé především na přípravě a práci hlavní trenérky.

Účast trenéra brankářek souvisí se speciálním tréninkem brankářek. Pokud je trenér brankářek přítomen, mají brankářky většinou speciálně zaměřený trénink na 30–40 minut a poté se připojují k týmu. Pokud však trenér brankářek přítomen není, brankářky

musejí trénovat s týmem či samostatně. Trenér brankářek SK Slavia Praha se v lednu zúčastnil 10 tréninkových jednotek (83 %) z celkového počtu 12, v únoru šesti (50 %) také z 12 a v březnu osmi (80 %) z 10. Průměrná účast za celé zimní období byla 71%. U 1. FC Slovácko je situace o něco horší. V lednu se trenér brankářek zúčastnil osmi tréninkových jednotek (67 %) z 12, v únoru devíti (60 %) z 15 a v březnu pěti (45 %) z 11. Jeho průměrná účast za celé období byla 58%.

V týmu SK Slavia Praha měly brankářky během měsíce ledna i února z celkových 12 tréninkových jednotek pět (41 %) speciálně zaměřených a v březnu šest (60 %) z 10. U 1. FC Slovácko měly brankářky v lednu devět (75 %) speciálně zaměřených tréninkových jednotek z 12, v únoru také devět (60 %), ale z 15 a v březnu pět (45 %) z 11.

Dalším důležitým faktorem je místo, kde tréninkové jednotky probíhají. V lednu SK Slavia Praha odtrénovala pět tréninkových jednotek (42 %) na umělé trávě, čtyři (33 %) v terénu, dvě (17 %) v posilovně a jednu (8 %) v bazénu. U 1. FC Slovácko byla situace zcela jiná. 11 tréninkových jednotek (92 %) odtrénovalo na umělé trávě a pouze jednu (8 %) v hale. V únoru SK Slavia opět využívala širší škálu míst na tréninkové jednotky. Pět (41 %) jich absolvovala na umělé trávě a po dvou (17 %) na atletickém stadionu, v bazénu a v posilovně a jednu (8 %) na nakloněné atletické dráze. 1. FC Slovácko trénovalo třináctkrát (86 %) na umělé trávě a jedenkrát (7 %) v terénu a jedenkrát v hale. Opět tedy využívalo především umělou travu. Situace se neměnila ani v březnu. SK Slavia Praha využila šestkrát (60 %) umělou travu, dvakrát (20 %) posilovnu, jednou (10 %) atletický stadion a jednou (10 %) nakloněnou atletickou dráhu. Využívání více tréninkových ploch považují za vhodné. Tréninky tak mohou být pro hráčky pestřejší a tím i přitažlivější.

V tréninkovém procesu dále hraje důležitou roli intenzita zatížení. V průběhu přípravného období se postupně intenzita v jednotlivých měsících u obou týmů zvyšuje. Vhodně zvolená intenzita zatížení má velký vliv na celkovou výkonnost hráček. Jejich neustálé přetěžování by mohlo způsobit vážné zdravotní problémy, a proto ji musejí trenéři pečlivě hlídat. U hráček SK Slavia Praha byla v lednu intenzita zatížení dvakrát (17 %) maximální, šestkrát (50 %) střední až vysoká, dvakrát (17 %) střední a dvakrát (17 %) nízká až střední. V únoru zůstalo maximální zatížení stejné, ale zvýšil se počet tréninků zaměřených na střední až vysokou intenzitu na sedm tréninkových jednotek (58 %), dále dvě (17 %) zaměřené na střední intenzitu a jedna (8 %) na nízkou.

V březnu se zvýšila maximální intenzita, která byla u hráček třikrát maximální (30 %), čtyřikrát (40 %) střední až vysoká a třikrát (30 %) střední. Průměrná intenzita zatížení v tréninkovém procesu byla během zimní přípravy z 21 % maximální, ze 49 % střední až vysoká, z 21 % střední, z 6 % střední až nízká a ze 3 % nízká. V týmu 1. FC Slovácko se též intenzita zatížení postupně zvyšovala. V lednu byla čtyřikrát (33 %) maximální, dvakrát (17 %) střední a šestkrát (50 %) nízká. V únoru se zvýšila hlavně střední intenzita. V tomto měsíci byla intenzita zatížení třikrát (20 %) maximální, sedmkrát (47 %) střední a pětkrát (33 %) nízká. V březnu vzrostla maximální intenzita, která se objevila čtyřikrát (36 %), střední šestkrát (55 %) a nízká jednou (9 %). Průměrná intenzita zatížení byla během celé zimní přípravy z 29 % maximální, ze 39 % střední a ze 32 % nízká.

Délky tréninkových jednotek se u týmu také lišily. SK Slavia Praha v lednu trénovala osmkrát (66 %) 90 minut, dvakrát (17 %) 75 minut a dvakrát (17 %) 60 minut. V únoru byla situace velmi podobná. Devětkrát (75 %) byla tréninková jednotka dlouhá 90 minut, jedenkrát (8 %) cca 75 minut a dvakrát (17 %) 60 minut. V březnu byly tréninkové jednotky dlouhé jednou (10 %) 120 minut, pětkrát (50 %) 90 minut a čtyřikrát (40 %) 75 minut. 1. FC Slovácko mělo délky tréninkových jednotek vyrovnanější. V lednu byla tréninková jednotka dlouhá jednou (8 %) 120 minut a jedenáctkrát (92 %) 90 minut. V únoru pak opět jedna (7 %) trvala 120 minut, dvanáct (80 %) 90 minut, a po jedné (7 %) 75 minut a 60 minut. V březnu byla tréninková jednotka dlouhá jednou (9 %) 120 minut a desetkrát (91 %) 90 minut. Větší variabilita se projevila u týmu SK Slavia Praha. Hlavní vliv na to měly cíle a místa, kde tréninkové jednotky probíhaly. Pokud byl trénink v bazénu, v terénu či na nakloněné atletické dráze, byl většinou kratší, a pokud probíhalo testování hráček, byl trénink naopak delší.

Další důležitá specifika, která charakterizují tréninkové jednotky, jsou cíle a využití speciálních a všeobecných pomůcek. V lednu se trenéři SK Slavia Praha zaměřili především na rozvoj dlouhodobé a střednědobé vytrvalosti, v menším měřítku pak na vytrvalost krátkodobou a všeobecnou. Při těchto trénincích využívali trenéři hlavně stopky, dále pak kužele, švihadla a rozlišovací dresy. Během ledna hráčky absolvovaly i kruhový trénink ve dvojicích na stanovištích na rozvoj síly a trénink zaměřený na balanční a stabilizační cvičení s využitím overballů, gymballů a bosalů. Trenéři 1. FC Slovácko se v lednu zaměřili také na dlouhodobou a střednědobou vytrvalost, kdy

využili nejvíce kužele, míče a rozlišovací dresy. Dále hráčky absolvovaly jeden trénink zaměřený na rehabilitaci.

V únoru se začaly objevovat větší rozdíly v náplních tréninků jednotlivých týmů. SK Slavia Praha se soustředila na rozvoj rychlostní vytrvalosti, dále na střednědobou a krátkodobou vytrvalost a zapojila i dlouhodobou vytrvalost. Při těchto trénincích trenéři využívali stopky a kužele. I v únoru trenéři zapojili kruhový trénink na posilovacích strojích a trénink zaměřený na kompenzační a balanční cvičení. V tomto měsíci se trenéři 1. FC Slovácko začali více soustředit na rozvoj individuálních herních činností, kombinaci středem a po stranách hřiště se zakončením a na standardní situace. Využívali při tom hlavně míče, kužele a rozlišovací trika. V tomto měsíci, kromě soustředění na začátku měsíce, hráčky absolvovaly ještě jedno dvoudenní herní soustředění.

V březnu se i v tréninkových jednotkách SK Slavia Praha objevoval vícekrát herní trénink na rozvoj individuálních herních činností, kombinace se zakončením a střelba. Stále však byla polovina tréninků zaměřena na rychlostní vytrvalost a dva tréninky byly zaměřeny na stabilizační a balanční cvičení s využitím speciálních pomůcek. Mezi nejvyužívanější pomůcky v tomto měsíci patřily stopky, kužele, rozlišovací dresy a míče. 1. FC Slovácko se v březnu opět plně věnovalo herním činnostem, a proto i největší využití měly míče, kužele a rozlišovací dresy.

### **5.1.2 Porovnání a analýza přípravných zápasů**

#### **SK Slavia Praha**

##### **1. SK Slavia Praha - mladší divizní dorost Vršovice (chlapci), prohra 1:5**

**Datum:** 16. 2. 2011

**Místo:** umělá tráva v Edenu

**Počet hráček:** 15

**Hodnocení trenéra:**

První zápas, který ženy odehrály od začátku zimní přípravy. Tento zápas měl ověřit především kondiční připravenost. Slávistkám se podařilo udržet tempo přibližně do 70 minut, po této době jim začaly docházet fyzické síly. Výsledek byl trochu smolný, jelikož dvě branky si vstřelily samy. Z objektivního hlediska je ale třeba říci, že kluci vyhráli zaslouženě.

## **2. SK Slavia Praha – mladší divizní dorost Vršovice (chlapci), remíza 3:3**

**Datum:** 6. 3. 2011

**Místo:** umělá tráva v Edenu

**Počet hráček:** 13

### **Hodnocení trenéra:**

Zápas se odehrál následující den po absolvování zátěžových testů. K tomu se ještě přidala velká marodka, která postihla cca pět hráček. Tomuto zápasu již předcházely tréninky zaměřené na práci s balonem a trenéři byli zvědaví, zda se to promítne do technické připravenosti hráček. Zápas se odvíjel v rychlém tempu s řadou soubojů a na ženách byla vidět větší sebranost, jistota hráček, lepší práce s balonem a přesnější rozehrávky. V posledních 12 minutách měli kluci opět fyzicky navrch, ale zápas skončil remízou 3:3.

## **3. SK Slavia Praha – mladší divizní dorost Stodůlky (chlapci), prohra 3:4**

**Datum:** 9. 3. 2011

**Místo:** umělá tráva v Edenu

**Počet hráček:** 14

### **Hodnocení trenéra:**

Tento zápas výrazně ovlivnila únava z předchozího testování a zápasu. Po kondiční stránce toto utkání zvládly hráčky do 75. minuty. Pak už se čím dál více projevovaly chyby jak v technické, tak v taktické oblasti. Do 75. minuty slávistické hráčky držely jednogólové vedení, ale během posledních 20 minut obdržely vyrovnávací branku a v závěru padla i vítězná branka soupeře.

## **4. SK Slavia Praha – Liberec (ženy), výhra 3:0**

**Datum:** 12. 3. 2011

**Místo:** umělá tráva

**Počet hráček:** 15

### **Hodnocení trenéra:**

Tento zápas se odehrál týden před startem 1. ligy žen jako pohárový zápas proti druholigovému Liberci. Byl to první ostrý start po zimní přípravě. Od začátku bylo na hřišti patrné, kdo je favoritem zápasu, i když gólově se to zpočátku neprojevovalo. Poločas skončil 1:0 pro Slavii, ale na začátku druhého poločasu se podařilo hráčkám zvýšit na 2:0 a ke konci zápasu ještě na 3:0. Touto výhrou si SK Slavia Praha zajistila postup do čtvrtfinále.

## **1. FC Slovácko**

### **1. Halový turnaj v Brumově**

**Datum:** 15. 1. 2011

**Místo:** hala

**Počet hráček:** 11

**Hodnocení trenéra:**

2. ročník halového mezinárodního turnaje v Brumově, kterého se celkem zúčastnilo sedm týmů. 1. FC Slovácko na turnaj přijelo hned se dvěma týmy, které v celkovém hodnocení obsadily dvě první místa. Fotbalistky Slovácka v turnaji získaly i individuální ohodnocení. Konkrétně se jednalo o nejlepší hráčku, nejlepší střelkyni a miss turnaje.

### **2. Duslo Šala (ženy) – 1. FC Slovácko, výhra 1:5**

**Datum:** 30. 1. 2011

**Místo:** umělá tráva

**Počet hráček:** 15

**Hodnocení trenéra:**

Kvalitní zápas a vysoká výhra nad podzimním vítězem slovenské ligy. K vidění byla spousta krásných fotbalových momentů. Na hráčkách byla patrná velká chuť do hry a zapálenost. Velmi kvalitní výkon předvedly hlavně středové hráčky, které určovaly tempo hry a dokázaly se i střelecky prosadit.

### **3. Landhaus Vídeň (ženy) – 1. FC Slovácko, remíza 1:1**

**Datum:** 13. 2. 2011

**Místo:** umělá tráva

**Počet hráček:** 14

**Hodnocení trenéra:**

Utkání se odehrálo na půdě pátého celku rakouské ligy. Za velmi nepříznivého a chladného utkání hráčky předvedly vysoce kvalitní a bojovný výkon. Na druhé straně se ale objevily určité taktické nedostatky, které se hlavní trenérka pokusí vyladit na herním soustředění.

### **4. Slovan Bratislava (ženy) – 1. FC Slovácko, výhra 2:1**

**Datum:** 19. 2. 2011

**Místo:** umělá tráva

**Počet hráček: 14**

**Hodnocení trenéra:**

Přípravné utkání se odehrálo na hřišti mnohonásobného mistra Slovenska a účastníka Ligy mistrů. Hrál se za chladného a větrného počasí. V prvním poločase měl herní převahu Slovan Bratislava, ale v druhém poločase se styl hry změnil. 1. FC Slovácko začalo důsledný presink a nedovolilo protihráčkům příliš kombinovat. Tím pomalu získávalo převahu v poli.

### **5. Trutnov (ženy) – 1. FC Slovácko, výhra 0:15**

**Datum:** 12. 3. 2011

**Místo:** travnaté hřiště

**Počet hráček: 13**

**Hodnocení trenéra:**

Pohárový zápas zvládlo 1. FC Slovácko zcela jednoznačně a zajistilo si tím postup do čtvrtfinále.

### **Celkové hodnocení zápasů během zimní přípravy**

SK Slavia Praha odehrála většinu zápasů proti divizním dorostencům, zatímco 1. FC Slovácko neodehrálo ani jeden zápas proti chlapeckému mužstvu. Naproti tomu si 1. FC Slovácko většinou měřilo síly s mezinárodními týmy, kdy zavítalo na Slovensko a do Rakouska. Co se týká turnajů, tak SK Slavia Praha odehrála jeden venkovní turnaj na zkráceném hřišti, 1. FC Slovácko se zúčastnilo hned na začátku přípravy halového turnaje. Oba týmy jednoznačně dávaly přednost klasickým zápasům, které se i vlivem počasí odehrávaly na umělé trávě.

### **5.1.3 Porovnání a analýza soustředění**

#### **Soustředění SK Slavia Praha**

**Datum:** 2. 2. – 5. 2. 2011

**Počet hráček: 16**

**Realizační tým:**

- hlavní trenér Martin Šeran
- asistent trenéra Jan Bauer
- trenér brankářek Michal Pospíš

**Cíl soustředění:**

- rychlostní vytrvalost
- střednědobá vytrvalost
- výbušnost

**Místo tréninkových jednotek:**

- hřiště se sněhovým povrchem
- terén – běžky
- posilovna
- regenerace

**Pomůcky:**

- běžky
- posilovací stroje, aquahity, medicinbaly, nízké branky, žebřiny
- míče, stopky, kužele, rozlišovací dresy
- sauna, whirlpool

**Hodnocení trenéra:**

„Dopolední tréninkové jednotky byly zaměřené ze 2/3 na rychlostní vytrvalost, střednědobou vytrvalost, výbušnost a z 1/3 na práci s míčem na částečně upraveném hřišti. Odpoledne bylo vyhrazeno na všeobecnou vytrvalost na běžkách, což znamenalo pro převážnou část zpestření díky vynikajícím podmínkám běžeckých tratí. Večer byl zaměřen na posilování převážně střední a horní části těla. S aktivitou a přístupem hráček jsme byli jako trenéři velmi spokojeni.“

**Soustředění 1. FC Slovácko**

**Datum:** 3. 2. – 6. 2. 2011

**Počet hráček:** 16

**Realizační tým:**

- hlavní trenér Bc. Jitka Klimková
- asistent trenéra Bc. Petr Vlachovský
- asistent trenéra Radek Barnett
- masér Jiří Daněk

**Cíl soustředění:**

- Kondiční příprava týmu
  - obecná vytrvalost



- silová vytrvalost
- síla
- střednědobá vytrvalost
- Psychická příprava týmu = teambuilding
  - osobnostní rozvoj hráček
  - poznej sám sebe a je jedno, jestli jsi trenér či hráčka
  - rozdělení rolí v týmu
- Zdraví
  - předcházet zraněním
  - po návratu by měly být hráčky připravené a schopné dál trénovat
- Dodržování životosprávy
  - dostatek spánku, jídla, přiměřeného odpočinku
  - rehabilitace

#### **Místo tréninkových jednotek:**

- terén
- posilovna
- regenerace
- společenská místnost

#### **Pomůcky:**

- kužele, terčíky, míče, žebřík, medicinbaly, bosa, kruhy
- sekera, pila
- tužka, papír

#### **Hesla týmu:**

- Dokážeme táhnout za jeden provaz.
- Umíme se bavit a vydat se sebe maximum.
- Příprava je klíč k úspěchu.
- Malý ten, kdo malé cíle má.
- Jedu za tým a pro tým.
- Více nám vyhovuje soustředěnost na zápas a ne na soupeře.

#### **Hodnocení trenérky:**

„Soustředění předčilo mé očekávání a cíle, které jsme si stanovily, hlavně v psychologické oblasti, byly skutečně naplněny. Mezi největší plusy bych jednoznačně řadila lepší poznání hráček a jejich rolí v týmu, vnitřní a vnější motivace, lepší poznání

týmu a sebe sama. Především se mi potvrdilo, že je možné skloubit dohromady trénink zaměřený na psychologii i posílení kondice.“

#### **Filosofie trenérky:**

- „Podávat vynikající výkon, který směřuje k vítězství.“
- „Individuálním přístupem k hráčkám směřovat k vynikajícímu výkonu týmu a tím přispět k vítězství.“

#### **Celkové hodnocení soustředění obou týmů:**

Oba týmy strávily na soustředění čtyři dny a absolvovaly ho ve stejném období. Celkový počet hráček i trenérů se také nijak zvláště nelišil. Jako hlavní rozdíl bych určitě zmínila cíle a průběh celého soustředění. SK Slavia Praha se především zaměřila na kondici. Trénovala třikrát denně, kdy dopolední tréninky byly zaměřené na rychlostní a střednědobou vytrvalost a práci s míčem na částečně zasněženém hřišti. Odpolední tréninky probíhaly na běžkách a večer byla na programu posilovna či regenerace. 1. FC Slovácko se zaměřilo hlavně na psychologickou přípravu hráček, trenérů a celého týmu. Trénovalo také třikrát denně, ale kondici trenéři rozvíjeli především pomocí teambuildingových her, což bylo netradiční, ale ukázalo se jako velmi zajímavé jak pro trenéry, tak především pro samotné hráčky. Realizační tým se po celou dobu aktivně účastnil a nepůsobil jen jako pozorovatel.

#### **5.1.4 Výsledky testovací baterie fyzických schopností**

Oba týmy se na konci zimní přípravy zúčastnily testování fyzických schopností, které pro fotbalistky připravil odborník na atletiku Jan Rein. Testování u týmu 1. FC Slovácko proběhlo 4. 3. 2011 a zúčastnilo se ho 11 hráček. U SK Slavia Praha proběhlo testování o den později, tedy 5. 3. 2011, a zúčastnilo se ho pouze sedm hráček. (33)

##### **Testovací baterie podle Jana Reina obsahovala:**

##### **1. Test absolutní rychlosti – 30 metrů letmo**

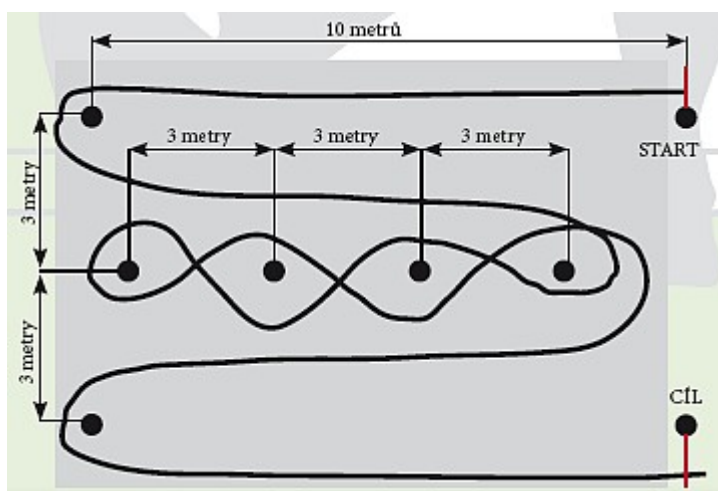
- běh absolutní rychlosti na rovném podkladu
- viditelně vytyčená vzdálenost 30 metrů označená dvěma metami
- testovaná hráčka vybíhá přibližně 10–20 metrů před první metou
- čas se měří od místa, kdy hráčka proběhne první metou, kde by měla mít největší rychlost

## 2. Dynamika odrazu – skok snožmo

- testovaná hráčka skáče snožmo bez rozběhu a poskoku
- odraz z rovné plochy bez zarážky
- počítá se dopad na obě nohy a měří se poslední zanechaná stopa
- hráčka má dva pokusy a počítá se lepší z nich

## 3. Rychlostní obratnost – agility test

- na rovném povrchu vytyčená vzdálenost a viditelně označené kužele
- testovaná hráčka obíhá absolutně dosažitelnou rychlostí tyče
- každá hráčka má dva pokusy a počítá se lepší z nich



Obr. 4 – agility test (33)

## 4. Tempová vytrvalost – 3x 200 metrů

- testovaná hráčka běží tři stejně dlouhé úseky s pětiminutovým intervalem
- cílem je dosáhnout co nejlepších časů
- výsledné časy se zprůměrují

## 5. Vytrvalostní test – 2 000 metrů

- testovaná hráčka běží daný úsek na rovném podkladu, nejlépe na atletickém oválu dlouhém 400 metrů, a tempem, které si sama zvolí

## 1. Test absolutní rychlosti – 30 metrů letmo

### 1. FC Slovácko

hráčka	ročník	čas/s	body
1	1992	3,72	88
2	1988	4,06	54
3	1994	4,09	51
4	1986	4,00	60
5	1993	3,97	63
6	1994	4,12	48
7	1980	4,18	42
8	1993	4,25	35
9	1993	4,06	54
10	1991	4,04	56
11	1994	4,25	35
<b>průměr</b>	<b>1991</b>	<b>4,07</b>	<b>53</b>

Tohoto testu se zúčastnilo 11 hráček, včetně brankářky. Průměrný ročník hráček je 1991, ale z následující tabulky si můžeme všimnout, že mezi hráčkami jsou velké věkové rozdíly. Průměrný výkon je 4,07 vteřiny. Pouze 2 hráčky zaběhly výkon pod 4 vteřiny a výrazně nejlepší čas měla hráčka číslo 1.

#### Celkové hodnocení:

- Nadprůměrného výkonu dosáhlo 6 hráček.
- Podprůměrný výkon podalo 5 hráček.

### SK Slavia Praha

hráčka	ročník	čas/s	body
1	1984	3,72	88
2	1980	4,03	57
3	1989	3,88	72
4	1990	4,00	60
5	1991	3,78	82
6	1989	4,12	48
7	1990	4,18	42
<b>průměr</b>	<b>1988</b>	<b>3,96</b>	<b>64</b>

Testu se zúčastnilo sedm hráček, bez brankářky. Průměrný ročník hráček je 1988, což je o tři roky více než u týmu 1. FC Slovácko, avšak i zde jsou poměrně velké věkové rozdíly. Průměrný výkon je 3,96 vteřiny, což je o 0,11 vteřiny lepší než průměrný výkon hráček z týmu 1. FC Slovácko. Nejlepšího výkonu dosáhla hráčka číslo 1, která je zároveň i druhou nejstarší hráčkou.

#### Celkové hodnocení:

- Nadprůměrného výkonu dosáhly 3 hráčky.

- Podprůměrný výkon podaly 4 hráčky.

## 2. Dynamika odrazu – skok snožmo

### 1. FC Slovácko

hráčka	ročník	vzdálenost/cm	body
1	1992	226	86
2	1988	217	87
3	1994	197	57
4	1986	198	58
5	1993	200	60
6	1994	202	62
7	1980	222	82
8	1993	207	67
9	1993	210	70
10	1991	187	47
11	1994	218	78
<b>průměr</b>	<b>1991</b>	<b>208</b>	<b>69</b>

Testu se zúčastnilo 11 hráček, včetně brankářky. Průměrný výkon všech hráček je u skoku snožmo 208 cm. Pouze 3 hráčky nepřeskočily hranici 200 cm. Nejlepšího výkonu dosáhla hráčka číslo 1.

#### Celkové hodnocení:

- Nadprůměrného výkonu dosáhlo 5 hráček.
- Podprůměrný výkon podalo 6 hráček.

### SK Slavia Praha

hráčka	ročník	vzdálenost/cm	body
1	1984	212	64
2	1980	225	85
3	1989	218	78
4	1990	207	67
5	1991	226	86
6	1989	212	72
7	1990	207	67
<b>průměr</b>	<b>1988</b>	<b>215</b>	<b>74</b>

Testu se zúčastnilo sedm hráček, bez brankářky. Průměrný výkon všech hráček u skoku snožmo je 215 cm, což je o 7 cm více než u hráček 1. FC Slovácko. Všechny hráčky přesáhly hranici 200 cm, nejlepšího výkonu dosáhla hráčka číslo 5.

#### Celkové hodnocení:

- Nadprůměrného výkonu dosáhly 3 hráčky.
- Podprůměrný výkon podaly 4 hráčky.

### 3. Rychlostní obratnost – agility test

#### 1. FC Slovácko

hráčka	ročník	čas/s	body
1	1992	14,90	91
2	1988	16,30	77
3	1994	15,70	83
4	1986	15,70	83
5	1993	16,50	75
6	1994	15,40	86
7	1980	16,40	76
8	1993	15,60	82
9	1993	15,30	87
10	1991	15,80	82
11	1994	16,30	77
<b>průměr</b>	<b>1991</b>	<b>15,81</b>	<b>82</b>

Testu se zúčastnilo 11 hráček, včetně brankářky. Průměrný výkon v rychlostní obratnosti byl 15,81 vteřiny. Z testovaných hráček se pod 15 vteřin dostala pouze 1 hráčka. Celkové výkony byly poměrně vyrovnané. Nejlepšího výkonu dosáhla hráčka číslo 1.

#### Celkové hodnocení:

- Nadprůměrného výkonu dosáhlo 7 hráček.
- Podprůměrný výkon podaly 4 hráčky.

#### SK Slavia Praha

hráčka	ročník	čas/s	body
1	1984	14,90	91
2	1980	16,10	79
3	1989	15,50	85
4	1990	15,80	82
5	1991	15,60	84
6	1989	16,10	79
7	1990	15,60	84
<b>průměr</b>	<b>1988</b>	<b>15,66</b>	<b>83</b>

Testu se zúčastnilo sedm hráček, bez brankářky. Průměrný výkon všech hráček byl 15,66 vteřiny, tedy pouze o 0,15 vteřin rychlejší než v týmu 1. FC Slovácko. Tento rozdíl je velmi nepatrný. Pod hranici 15 vteřin se dostala opět pouze jedna hráčka. Výkony byly velmi vyrovnané. Nejlepšího výkonu dosáhla hráčka číslo 1.

#### Celkové hodnocení:

- Nadprůměrného výkonu dosáhly 4 hráčky.
- Podprůměrný výkon podaly 3 hráčky.

#### 4. Tempová vytrvalost – 3x 200 metrů

##### 1. FC Slovácko

hráčka	ročník	čas/s	body
1	1992	29,40	86
2	1988	32,60	54
3	1994	32,50	55
4	1986	32,60	54
5	1993	32,70	53
6	1994	33,60	44
7	1980	33,10	49
8	1993	33,00	50
9	1993	32,30	51
10	1991	33,50	45
11	1994	36,90	11
<b>průměr</b>	<b>1991</b>	<b>32,93</b>	<b>50</b>

Testu se zúčastnilo 11 hráček, včetně brankářky, průměrný výkon všech hráček – 32,93 vteřin. Pod hranici 30 vteřin se dostala 1 hráčka. Výkony jsou vyrovnané vyjma hráčky číslo 11, která výrazně zaostala za výkonem svých spoluhráček. Nejlepšího výkonu dosáhla hráčka číslo 1.

##### Celkové hodnocení:

- Nadprůměrného výkonu dosáhlo 6 hráček.
- Podprůměrný výkon podalo 5 hráček.

##### SK Slavia Praha

hráčka	ročník	čas/s	body
1	1984	31,40	66
2	1980	32,40	56
3	1989	32,00	60
4	1990	32,50	55
5	1991	32,90	51
6	1989	32,80	52
7	1990	33,90	41
<b>průměr</b>	<b>1988</b>	<b>32,56</b>	<b>54</b>

Testu se zúčastnilo 7 hráček, bez brankářky. Průměrný čas v této disciplíně je u hráček 32,56 vteřin a je o 0,37 vteřin lepší než v týmu 1. FC Slovácko. Rozdíl je velmi malý. Pod hranici 30 vteřin se nedostala žádná hráčka. Nejlepšího výkonu dosáhla hráčka číslo 1.

##### Celkové hodnocení:

- Nadprůměrného výkonu dosáhly 4 hráčky.
- Podprůměrný výkon podaly 3 hráčky.

## 5. Vytrvalostní test – 2 000 metrů

### 1. FC Slovácko

hráčka	ročník	čas/min.	body
1	1992	7:57	71
2	1988	8:26	57
3	1994	8:04	68
4	1986	8:32	54
5	1993	8:43	48
6	1994	8:24	58
7	1980	8:46	47
8	1993	8:26	57
9	1993	9:23	29
10	1991	8:22	59
11	1994	9:07	36
<b>průměr</b>	<b>1991</b>	<b>8:33</b>	<b>53</b>

Testu se zúčastnilo 11 hráček, včetně brankářky. Průměrný výkon ve vytrvalostním běhu byl 8 minut 33 vteřin. Pod osm minut se dostala pouze jedna hráčka. Nejlepšího výkonu dosáhla hráčka číslo 1.

#### Celkové hodnocení:

- Nadprůměrného výkonu dosáhlo 7 hráček.
- Podprůměrný výkon podaly 4 hráčky.

### SK Slavia Praha

hráčka	ročník	2 000 m	body
1	1984	8:55	42
2	1980	8:14	63
3	1989	9:02	39
4	1990	8:46	47
5	1991	---	---
6	1989	9:03	38
7	1990	9:05	37
<b>průměr</b>	<b>1988</b>	<b>8:50</b>	<b>44</b>

Testování se zúčastnilo šest hráček, bez brankářky. Průměrný výkon všech hráček byl 8:50, což je o 17 vteřin horší v týmu 1. FC Slovácko. Z celého týmu se žádná hráčka nedostala pod hranici 8 minut. Nejlepšího výkonu dosáhla hráčka číslo 2.

#### Celkové hodnocení:

- Nadprůměrného výkonu dosáhly 2 hráčky.
- Podprůměrný výkon podaly 4 hráčky.



## 6. Celkové bodové ohodnocení

### 1. FC Slovácko

hráčka	ročník	body
1	1992	422
2	1988	319
3	1994	314
4	1986	309
5	1993	299
6	1994	298
7	1980	296
8	1993	291
9	1993	291
10	1991	289
11	1994	237
<b>průměr</b>	<b>1991</b>	<b>306</b>

### SK Slavia Praha

hráčka	ročník	body
1	1984	351
2	1980	340
3	1989	334
4	1990	311
5	1991	303
6	1989	293
7	1990	286
<b>průměr</b>	<b>1988</b>	<b>317</b>

V celkovém hodnocení hráčky z 1. FC Slovácko nasbíraly průměrně 306 bodů a hráčky z SK Slavia Praha 317 bodů, tedy o 11 bodů více. Rozdíl bodů je malý, z čehož můžeme usoudit, že z fyzického hlediska jsou na tom oba týmy podobně. Pokud bychom brali v úvahu jednotlivce, nejlepších výkonů dosahovala hráčka číslo 1 z týmu 1. FC Slovácko.

### 5.1.5 Ověření hypotéz

**Hypotéza číslo 1: Předpokládám, že zimní příprava obou týmů začne v první polovině ledna a týmy budou trénovat minimálně 3x týdně.**

Tato hypotéza se mi potvrdila. Oba týmy odstartovaly začátek zimní přípravy v první polovině ledna. 1. FC Slovácko 11. 1. a SK Slavia Praha 12. 1., tedy o den později. Týmy trénovaly 3x až 4x týdně a v průběhu zimní přípravy měly o víkendech na programu ještě přátelská utkání. V lednu oba týmy odtrénovaly celkem 12 tréninkových jednotek. V tomto měsíci SK Slavia Praha neměla na programu ani jeden přípravný zápas a 1. FC Slovácko se zúčastnilo halového turnaje a odehrálo dvě přátelská utkání. V únoru oba týmy absolvovaly soustředění, kde trénovaly 3x denně, a ve zbytku měsíce SK Slavia Praha odtrénovala 12 tréninkových jednotek a 1. FC Slovácko 15. V březnu se týmy začaly soustředit hlavně na výkony a výsledky v jednotlivých utkáních. V tomto měsíci SK Slavia Praha měla 10 tréninkových jednotek a odehrála tři přátelská utkání. Velmi podobně na tom bylo i 1. FC Slovácko, které odtrénovalo 11 tréninkových jednotek a odehrálo také tři přátelská utkání. 19. 3. se odehrálo první jarní ligové kolo, a tím pádem skončila zimní příprava.

**Hypotéza číslo 2: *Předpokládám, že oba týmy absolvují v zimní přípravě soustředění.***

Tato hypotéza se mi také potvrdila. Oba týmy odjely na začátku března na soustředění. SK Slavia Praha absolvovala soustředění 2. 2. 2011 – 5. 2. 2011 a 1. FC Slovácko 3. 2. - 6. 2. 2011.

Trenéři SK Slavia Praha se zaměřili na rozvoj rychlostní vytrvalosti, střednědobé vytrvalosti a výbušnosti. Trénovali 3x denně, kdy dopolední trénink byl zaměřen na vytrvalost a práci s míčem na částečně upraveném hřišti. Délka tréninkové jednotky se pohybovala okolo 90 minut a intenzita zatížení byla vysoká až maximální. Odpolední tréninky probíhaly v terénu na běžkách. Dívky se musely poprat nejen s kondicí, ale i s technikou běhu na lyžích, což není pro každého úplně snadné. Díky vynikajícím podmínkám běžeckých tratí, znamenaly často neoblíbené běžky pro většinu hráček zpestření a zábavu. Tréninkové jednotky byly průměrně 120 minut dlouhé a intenzita zatížení byla střední až vysoká. Večerní trénink byl zaměřen na posilování střední a horní části těla a na regeneraci. Délka tréninkové jednotky se pohybovala okolo 45 minut.

Trenéři 1. FC Slovácko pojali soustředění zcela netradičním způsobem. V průběhu soustředění byl kladen důraz především na psychologickou přípravu hráček, trenérů a celého týmu. Spojení kondice a psychologické přípravy bylo hlavním cílem. Kondici trenéři rozvíjeli především pomocí teambuildingových her, což bylo zajímavé a zábavné jak pro hráčky, tak pro samotné trenéry. Během her využívali i netradiční pomůcky jako sekeru a pilu. Důležitým faktem bylo, že členové realizačního týmu byli po celou dobu aktivně zapojeni a nepůsobili jen jako pozorovatelé. Během teambuildingových her měly hráčky poznat samy sebe a hlavně svoji roli v týmu. Soustředění bylo náročné na organizaci, proto trenéři nic nepodcenili a přípravě se věnovali již tři měsíce dopředu. Jednotlivé aktivity řídila bývalá hráčka týmu, která momentálně hraje a studuje ve Švédsku, a také probíhaly v dopoledních, odpoledních a večerních hodinách. Intenzita zatížení byla střední až vysoká.

Ani u jednoho týmu se samozřejmě nezapomínalo na dostatek spánku, jídla a přiměřeného odpočinku.

**Hypotéza číslo 3: *Předpokládám, že oba týmy odehrají v přípravném období minimálně 4 zápasy.***

I tato hypotéza se mi potvrdila. SK Slavia Praha odehrála za celou zimní přípravu jeden venkovní turnaj na zkráceném hřišti, jeden pohárový zápas s Libercem a tři přípravné

zápasy. Přípravné zápasy měly především prověřit kondiční stránku jednotlivých hráček, jelikož všechny byly odehrány proti mladšímu diviznímu dorostu. Hráčky dvakrát prohrály a jednou dokázaly chlapecké družstvo porazit. Zápasy měly většinou podobný scénář, kdy hráčky po kondiční stránce dokázaly držet tempo do 70.–75. minuty, ale pak se u nich projevila únava a s ní spojené viditelné technické a taktické chyby. Z tohoto důvodu často přicházely o vítězství až v samotném konci zápasu.

1. FC Slovácko odehrálo v zimní přípravě jeden halový turnaj, jeden pohárový zápas s Trutnovem a šest přátelských utkání. Všechny zápasy hráčky odehrály proti ženským týmům a třikrát si poměřily síly s mezinárodními soupeřkami. Na konci ledna zavítaly na hřiště týmu Duslo Šala, která po podzimní části vedla slovenskou ligu. Po kvalitním výkonu následovala i vysoká výhra. Dále 1. FC Slovácko zavítalo do sousedního Rakouska na horkou půdu USC Landhaus Vídeň. Poslední mezinárodní zápas odehrálo s mnohonásobným slovenským mistrem Slovanem Bratislava. Trenéři především sledovali, jak se na výkonech a spolupráci hráček projeví netradičně pojaté soustředění.

#### **Hypotéza číslo 4: *Přepokládám, že intenzita tréninku se bude postupně zvyšovat.***

Tato hypotéza se mi potvrdila. V lednu byla intenzita zatížení během tréninkových jednotek v týmu SK Slavia Praha ze 17 % maximální, z 50 % střední až vysoká, ze 17 % střední a nízká. V únoru byla intenzita zatížení opět ze 17 % maximální, z 58 % střední až vysoká, ze 17 % střední a z 8 % nízká. V posledním měsíci, tedy v březnu, byla intenzita zatížení během tréninkového procesu ze 30 % maximální, ze 40 % střední až vysoká a ze 30 % nízká. Procentuální vyjádření ukazuje, že intenzita zatížení se v lednu, v únoru a v březnu opravdu zvyšovala. V únoru se postupně zvyšovala střední až vysoká intenzita a v březnu zaznamenala nejvyšší zvýšení intenzita maximální.

V tréninkových jednotkách 1. FC Slovácko byla intenzita zatížení v lednu ze 33 % maximální, ze 17 % střední a z 50 % nízká. V únoru se snížila maximální intenzita na 20 %, ale zvýšila se střední intenzita na 46 % a snížila se nízká intenzita na 33 %. V březnu se zvýšila jak maximální intenzita z 20 % na 36 %, tak střední intenzita z 46 % na 54 % a nízká intenzita se snížila z 33 % na 9 %. V lednu se v tréninkovém procesu nejvíce projevila nízká intenzita, která se postupně snižovala z 50 % až na 9 % a opačnou trajektorii měla intenzita střední a maximální.

**Hypotéza číslo 5: *Předpokládám, že zpočátku budou tréninky zaměřené na dlouhodobou vytrvalost a postupně budou přecházet na střednědobou vytrvalost.***

Tato hypotéza se mi také potvrdila. Na začátku zimní přípravy byly tréninkové jednotky u obou týmů zaměřené na dlouhodobou vytrvalost a sílu. Postupně v lednu přecházely na střednědobou vytrvalost a ke konci měsíce se v tréninkových jednotkách objevily balanční cvičení, stabilizační cvičení a posilování. V únoru se SK Slavia Praha začala soustředit na rychlost startovní a akcelerační, odrazovou sílu a všeobecně aerobní vytrvalost. 1. FC Slovácko se v únoru začínalo soustředit na individuální herní činnosti jednotlivce, kombinace středem hřiště a standardní situace. V březnu se trenéři SK Slavia Praha věnovali nespecifické a specifické rychlosti frekvenční, kombinaci středem a po stranách hřiště se zakončením a odrazovou silou. 1. FC Slovácko se v březnu zaměřilo v tréninkových jednotkách na rozvoj rychlosti, obratnosti, techniky s míčem, kombinaci středem hřiště i křídelnými prostory se zakončením, průnikové přihrávky a přenášení hry.

V obou týmech se v jednotlivých měsících trenéři stále věnovali regeneraci a kompenzačním a regeneračním cvičením.

**Hypotéza číslo 6: *Předpokládám, že během zimní přípravy trenéři využijí speciální pomůcky a prostředky v tréninkových jednotkách.***

Tato hypotéza se mi potvrdila. Trenéři SK Slavia Praha využívali během zimní přípravy pomůcky především na kompenzační a stabilizační cvičení. Mezi speciální pomůcky lze zařadit gymbally, overbally, balanční podložky, bosal, aquahity, dále také švihadla, medicinbaly, žebřiny a též běžky ze zimního soustředění. Tréninkové jednotky probíhaly na umělé trávě, v terénu, v posilovně, na atletické dráze a v bazénu.

1. FC Slovácko využilo během zimní přípravy méně speciálních pomůcek, ale oceňuji netradiční pojetí zimního soustředění, kdy se trenéři soustředili na rozvoj týmového ducha, sebepoznávání a na role jednotlivých hráčů. Využité pomůcky: švihadla, žebřiny, koordinační žebřík, medicinbaly, bosal a kruhy. Tréninkové jednotky probíhaly většinou na umělé trávě.

## 5.2 ZÁVĚRY

Ve své diplomové práci jsem se zaměřila na analýzu tréninkových procesů a zmapování prostředků používaných v rámci zimní přípravy u SK Slavia Praha a 1. FC Slovácko. Volila jsem je cíleně, jelikož dlouhodobě patří k nejlepším fotbalovým prvoligovým týmům žen. Hlavním zaměřením analýzy byly cíle tréninkových procesů, využití speciálních pomůcek a prostředků, intenzitu zatížení a počet hráček na tréninkových jednotkách a zápasech.

V praktické části jsem porovnála tréninkové procesy a prostředky, které trenéři využívají, odehrané přípravné zápasy, soustředění a testy fyzické schopnosti jednotlivých hráček. Týmy ve zcela shodném období odstartovaly zimní přípravu, využily soustředění i testování fyzických schopností hráček. Celá zimní příprava měla velmi podobný charakter, přesto se však mohou projevit rozdíly ve výkonech hráček v jarní části soutěže.

Na základě stanovených problémů práce a v souladu s ověřenými hypotézami jsem z výzkumné části vyvodila tyto závěry:

1. **Rozdílné cíle soustředění.** SK Slavia Praha se zaměřila hlavně na rozvoj kondice, zatímco 1. FC Slovácko dalo přednost psychické přípravě hráček a trenérů prostřednictvím teambuildingových her.
2. **Místa tréninkových jednotek.** 1. FC Slovácko trénovalo hlavně na umělé trávě zatímco SK Slavia Praha využila pestřejší škálu tréninkových prostředí (umělá tráva, atletický stadion, nakloněná atletická dráha, terén, posilovna a bazén). S tím samozřejmě souvisí i využití pomůcek během tréninkových jednotek. SK Slavia Praha kromě tradičních pomůcek jako jsou míče, kužele, rozlišovací dresy, využívala dále švihadla, stopky, medicinbaly, aquahity, bosu, posilovací stroje, gymbally a overbally. 1. FC Slovácko nejvíce využívalo míče, kužele, rozlišovací dresy, ze speciálních pomůcek zařadilo koordinační žebřík, kruhy, tyče, švihadla, medicinbaly, bosu, překážky.
3. **Cíle a zaměření tréninkových jednotek.** SK Slavia Praha se soustředila po celé zimní období na rozvoj dlouhodobé, střednědobé, krátkodobé a ke konci období i rychlostní vytrvalosti a herní činnosti. Nezapomínala

na regeneraci a balanční cvičení. 1. FC Slovácko se již v únoru po absolvování soustředění zaměřilo na herní činnosti jednotlivce, kombinaci středem a po stranách hřiště, standardní situace a taktickou přípravu.

4. Práce trenérského týmu. Na tréninkových jednotkách SK Slavia Praha byli často přítomni tři trenéři - hlavní trenér, asistent trenéra i trenér brankářek, zatímco u 1. FC Slovácko tréninky vedl pouze jeden nebo dva trenéři.
5. Výběr soupeřů pro přípravná utkání. SK Slavia Praha jako soupeře pro utkání odehraná v období zimní přípravy volila většinou mladší divizní dorost chlapců, zatímco 1. FC Slovácko si obvykle měřilo síly se zahraničními soupeřkami.
6. Východiska pro zkvalitnění tréninkových jednotek. Na základě získaných poznatků z přípravy obou týmů se ukazuje jako nejdůležitější zkušenost trenéra a jeho velmi dobrá znalost svěřeného týmu. Podle potřeby pak patřičným způsobem může ovlivňovat zaměření tréninkových jednotek tak, aby se kvalita hry týmu neustále zlepšovala. Pokud dokáže dobře využít i speciální pomůcky a různá tréninková prostředí, zatraktivní tak přípravu, a kladným způsobem motivuje hráčky k soutěživosti a podávání maximálních výkonů.

Pomocí řízeného rozhovoru s trenéry, kteří se ženským fotbalem zabývají, jsem se pokusila ověřit nutné odlišnosti tréninku žen a důležitost vhodného působení trenéra. Základním předpokladem je, aby si trenér získal důvěru žen, které trénuje. Musí jim naslouchat a vnímat jejich problémy. Pak je může velmi dobře motivovat. Převážná většina žen hraje fotbal, protože ho hrát chtějí, ať již pro zábavu nebo jako pohybovou činnost pro zlepšení fyzické kondice. Ženy a dívky na sobě rády pracují a nemusí se do trénování nutit. Na druhou stranu, pokud je trénink nebaví, okamžitě se snižuje jejich zájem a následně i sportovní výkon. Negativním momentem mohou být nedobré vztahy mezi hráčkami, ale i protihráčkami, neočekávané situace, důležitost utkání a další.

Práce vznikla na základě mého zájmu o fotbal dívek a žen a je určená pro trenéry, ale i pro ostatní, kteří se touto problematikou zabývají. Záměrem bylo zmapovat zimní přípravu dvou prvoligových týmů, které dlouhodobě patří k nejlepším u nás. Hlavním

cílem bylo poukázat na využití speciálních prostředků a pomůcek v tréninkovém procesu a vzájemně ho porovnat.

Myslím si, že cíle i úkoly práce byly naplněny a věřím, že mé poznatky mohou přispět k vyšší efektivitě tréninkového procesu ve fotbale žen.

## 6 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BAUER, G. *Hrajeme fotbal*, České Budějovice: Kopp, 2006.
2. BURSOVÁ, M., VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Fotbalová školička*, Praha: Grada, 2007.
3. BUZEK, M., PROCHÁZKA, L. *Česká fotbalová škola*, Praha: Olympia, 1999.
4. FAJFER, Z. *Trenér fotbalu-mládež (6-15 let)*, Praha: Olympia, 2005.
5. FRANK, G. *Fotbal-96 tréninkových programů*, Praha: Grada, 2006.
6. CHARLTON, B. *Fotbalové techniky a dovednosti*, Praha: Svojtka & Co, 2004.
7. CHOUTKA, M. *Moderní kopaná*, Praha: Olympia, 1970.
8. KOHLÍKOVÁ, E. *Fyziologie člověka*, Praha: Univerzita Karlova 2004.
9. KOLLATH, E. *Fotbal-technika a taktika*, Praha: Grada, 2006.
10. KRIŠTOVIČ, J. *Pohybová příprava dětí*, Praha: Grada, 2006.
11. MACHO, M. *Zlatá kniha fotbalu*, Praha: Nakladatelství XYZ, s.r.o., 2006.
12. MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*, Praha: Univerzita Karlova 2005.
13. NAVARA, M., BUZEK, M., ONDŘEJ O., *Kopaná (teorie a didaktika)*, Praha: SPN, 1986.
14. PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*, Praha: Grada, 2004.
15. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*, Praha: Grada, 2004.
16. PSOTTA, R. a kolektiv *Fotbal-kondiční trénink*, Praha: Grada, 2006.
17. PSOTTA, R. *Fotbal-základní program*, Praha: NS Svoboda, 1999.
18. SELIGER, V., VINAŘICKÝ, R., TREFNÝ, Z. *Fyziologie člověka*, Praha: SPN, 1983
19. VOTÍK, J. *Fotbalová cvičení a hry*, Praha: Grada, 2005.
20. VOTÍK, J. *Fotbal-trénink budoucích hvězd*, Praha: Grada, 2003.
21. VOTÍK, J. *Trenér fotbalu-licence „B“*, Praha: Olympia, 2001.
22. VOTÍK, J., ZALABÁK, J. *Trenér fotbalu-licence „C“*, Praha: Olympia, 2003.



**Internetové odkazy:**

23. <http://www.premierleague.cz/aktualne/zajimavosti-historie/historie-zenskeho-fotbalu-aneb-boj-o-rovnopravnost-i-ve-sportu/?aktualitaId=3058>
24. <http://www.uefa.com/womenseuro/history/index.html>
25. <http://www.uefa.com/womensunder19/history/index.html>
26. <http://www.uefa.com/womensunder17/history/index.html>
27. <http://www.fifa.com/tournaments/archive/tournament=103/awards/index.html>
28. <http://www.fifa.com/tournaments/archive/tournament=108/awards/index.html>
29. <http://www.fifa.com/tournaments/archive/tournament=516/awards/index.html>
30. <http://www.fifa.com/tournaments/archive/tournament=509/awards/index.html>
31. <http://www.uefa.com/womenschampionsleague/history/index.html>
32. <http://nv.fotbal.cz/zensky-fotbal/index.php>
33. [http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=564:testovani&catid=46:ensky-fotbal&Itemid=135](http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=564:testovani&catid=46:ensky-fotbal&Itemid=135)

## 7 PŘÍLOHY

### Příloha č. 1 – soupiska žen na zimní přípravu 2011 a realizační tým

SK SLAVIA PRAHA		
Soupiska na zimní přípravu 2011		
Hráčky		
Příjmení, jméno	Post	Reprezentace
Kromrová Lenka	brankářka	
Taušová Petra	brankářka	reprezentace ČR ženy
Benýrová Pavla	obránkyně	reprezentace ČR ženy
Králová Jana	obránkyně	
Kulichová Aneta	obránkyně	
Odehnalová Adéla	obránkyně	reprezentace ČR ženy
Pincová Veronika	obránkyně	reprezentace ČR ženy
Tomášková Jana	obránkyně	
Beštová Blanka	záložnice	
Budošová Andrea	záložnice	
Danielová Martina	záložnice	
Holečková Šárka	záložnice	
Krůzová Marcela	záložnice	reprezentace ČR ženy
Pěničková Blanka	záložnice	
Plzáková Sára	záložnice	
Bendová Andrea	útočnice	
Divišová Petra	útočnice	reprezentace ČR ženy
Nepokojová Pavlína	útočnice	reprezentace ČR ženy
Voňková Lucie	útočnice	reprezentace ČR U19
Necidová Simona	z juniorky	reprezentace ČR U17
Vlčková Žaneta	z juniorky	

<b>Realizační tým</b>	
Šeran Martin	trenér
Bauer Jan	asistent trenéra
Pospiš Michal	asistent trenéra
Fousková Mirka	vedoucí družstva
Plzáková Štěpánka	lékařka
Rinnerová Jaroslava	manažerka

<b>1. FC SLOVÁCKO</b>		
<b>Soupiska na zimní přípravu 2011</b>		
<b>Hráčky</b>		
<b>Příjmení, jméno</b>	<b>Post</b>	<b>Reprezentace</b>
Malíková Tereza	brankářka	reprezentace ČR U17
Vlasatíková Veronika	obránkyně	
Šicová Romana	obránkyně	
Sedláčková Nikola	obránkyně	reprezentace ČR ženy
Blažková Bětko	obránkyně	reprezentace ČR U17+U19
Polášková Petra	záložnice	
Jankůjová Jitka	záložnice	
Juráková Veronika	záložnice	reprezentace ČR ženy
Soukeníková Aneta	záložnice	reprezentace ČR U19
Cvernová Monika	záložnice	reprezentace ČR ženy
Ondráčková Šárka	záložnice	
Cahynová Klára	záložnice	reprezentace ČR U19
Bartovičová Diana	záložnice	reprezentace Slovensko U19
Stožová Katarína	útočnice	reprezentace Slovensko ženy
Kovářová Jarmila	útočnice	reprezentace ČR U19
Dudová Irena	útočnice	
Matoušková Gabriela	útočnice	reprezentace ČR U19

<b>Realizační tým</b>	
Bc. Jitka Klimková	trenér
Bc. Jiří Škarabela	asistent trenéra
Ing. Radim Cverna	trenér brankářek
Ing. Ladislav Kvapil	vedoucí družstva
Jiří Daněk	masér



**Příloha č. 3 – Pohárový zápas SK SLAVIA PRAHA (v černém) – FC SLOVAN LIBEREC (v bílém)**





**Příloha č. 4 – LANDHAUS VÍDEŇ (modro/černé) – 1. FC SLOVÁCKO (v bílém)**

